

Linsen-Salat mit Wachtel, Pistou, Blattsalat, Kartoffel

Für zwei Personen

Für den Linsensalat:

200 g Le Puy Linsen	1 Möhre	1 Stange Staudensellerie
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Sherryessig
1 TL Senf à l'Ancienne	2 Zw. glatte Petersilie	1 EL Traubenkernöl
2 EL Olivenöl	2 EL Walnussöl	1 EL Butter
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

Für das Pistou:

3 halbgetr. Tomatenfilets	1 Bund Basilikum	2 Zweige Petersilie
½ Zitrone, (Saft, Abrieb)	1 EL Pinienkerne	Salz, Pfeffer

Für die Wachteln:

2 Wachteln	1 junge Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 TL Akazienhonig	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Blattsalat:

Gemischte Blattsalate	3 festk. Salatkartoffeln	1 Rolle Ziegenfrischkäse
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 TL Dijonsenf
2 EL Estragonessig	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Linsensalat: Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Linsen mit dem Lorbeerblatt 20 Minuten kochen. Dann abgießen und abkühlen lassen.

Möhre und Staudensellerie fein würfeln und in Traubenkernöl und Butter ohne Farbe dünsten bis es noch etwas Biss hat.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse pressen. Sherryessig mit Salz verrühren, Senf, gehackte Schalotte und Knoblauch hinzugeben, pfeffern und mit den beiden Ölen eine Vinaigrette herstellen.

Vinaigrette, Möhren, Staudensellerie und gehackte Petersilie unter die Linsen mischen.

Für das Pistou: Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Die halbtrockneten Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einem hohen Becher mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wachteln: Knoblauch andrücken und mit gehacktem Rosmarin in die Wachtel füllen.

Wachteln mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Wachteln im Ganzen rundherum scharf anbraten.

Akazienhonig mit Pfeffer in die Pfanne geben und verrühren. Wachteln darin wenden, einpinseln und für ca. 15 Minuten in den Backofen geben. Wachteln herausnehmen und auslösen.

Für den Blattsalat: Kartoffeln kochen, ausdämpfen lassen, pellen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Blattsalate waschen und trockenschleudern.

Ziegenkäse in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte feinhacken und Knoblauch pressen.

Aus dem Essig, Öl, Schalotten, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Senf eine Vinaigrette herstellen und die Blattsalate darin marinieren.

Auf einem Teller den lauwarmen Linsensalat mittig anrichten. An einer Seite die ausgelösten Wachtelstücke anlegen. An der anderen Seite das Pistou halbkreisförmig platzieren. Auf einem anderen Teller die marinierten Blattsalate anrichten. Rund herum 5 Kartoffelscheiben legen und die Ziegenkäsescheiben darauflegen. Mit etwas Vinaigrette beträufeln und servieren.

Guido Reiter am 07. Juni 2021