

Spinat-Salat mit Linsen-Dressing

Für 2 Portionen

200 g Blattspinat	150 g schwarze Linsen	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	3 EL Aceto Balsamico	4 EL Olivenöl
1 EL Senf	Salz	Pfeffer
Chili		

Als erstes einen Topf mit Wasser aufsetzen und die schwarzen Linsen darin kochen. Sobald die Linsen gar sind, diese in eine Schüssel umfüllen und leicht mit einer Gabel andrücken. Zwei Schalotten sowie eine Knoblauchzehe abziehen, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Diese zu den Linsen in die Schüssel geben und alles mit einem Esslöffel Senf abschmecken. Balsamico und Olivenöl begeben und das Linsendressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Blätter des Spinats durch das Dressing ziehen und auf Tellern anrichten. Die verbliebenen Salatblätter ebenfalls auf Tellern anrichten und mit dem Dressing bedecken. Zum Abschluss erneut den Salat mit Salz, Pfeffer und ein wenig Chili abschmecken und servieren.

Steffen Henssler am 05. 06. 2012