

# Linsen mit Feigen und Mozzarella

## Für 6 Personen

### Für den Salat:

200 g Beluga-Linsen	1 Lorbeerblatt	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige
4 frische, reife Feigen	250 g Mozzarella	4 Stängel Basilikum
2 Stängel glatte Petersilie	50 g bunte Salatmischung	Salz, Pfeffer

### Für das Dressing:

3 EL Olivenöl	1 TL Zitronenzesten	2 TL Balsamessig
1 TL Honig	1 TL Senf	Salz, Pfeffer
4 halbgetr. Öl-Tomaten	2 Staudensellerie	

Schalotten und Knoblauch schälen und halbieren, dann mit den Linsen und Kräutern in einem Topf mit reichlich Wasser bei mittlerer Hitze 20 bis 30 Minuten bissfest garen.

In dieser Zeit das Dressing anrühren. Balsamessig, Zitronenzesten, Senf, Honig sowie je eine Prise Salz und Pfeffer gut verrühren, dann das Olivenöl und Öl der halbtrockneten Tomaten langsam unterrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Tomaten in feine Streifen schneiden. Stängensellerie waschen, putzen, in feine Streifen schneiden. Beiseitestellen.

Die garen Linsen unter kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen. Kräuter und zerkochtes Gemüse aussortieren. Die Tomaten- und Selleriestreifen sowie 2 Esslöffel Dressing untermischen. Den Mozzarella, das Basilikum und die Petersilie grob zerrupfen. Die Feigen je nach Größe vierteln oder sechstein. Den Salat waschen, trocken schleudern.

Den Salat auf vier großen Tellern verteilen, die Linsen obendrauf geben. Mozzarella, Feigen sowie Basilikum und Petersilie darüber verteilen, kurz vor dem Servieren das restliche Dressing.

### Tipps:

Exotisch-orientalisch kommt die Feige daher. Ihr reifes Fruchtfleisch ist rötlich und schmeckt saftig-süß. Feigen können Sie das ganze Jahr über frisch kaufen. Sie sollten weich, aber nicht matschig sein.

Geschmacklich sehr guten Kuhmilchmozzarella gibt es schon für wenig Geld. Büffelmozzarella ist meist teurer und hat einen gewöhnungsbedürftigen, kräftigeren Geschmack.

Mit wenig Aufwand wird aus dieser Vorspeise eine Hauptspeise: dazu kleine, rohe Kartoffelwürfel anbraten und mit Parmaoder Serranoschinken zum Salat geben.

Wer die Linsen exotischer mag, fügt ihnen etwas Kokosmilch und Curry zu und ersetzt Mozzarella und Feigen durch Fisch wie Zander oder Heilbutt. Welcher Fisch aus nachhaltigem Fang oder empfehlenswerten Zuchtgebieten kommt, erläutert zum Beispiel der Fischratgeber des WWF.

test Mai 2016