

Lauch-Linsen-Salat mit Schweine-Bäckchen

Für 2 Personen

100 g Berglinsen	1 Zwiebel	1 EL Pflanzenöl
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	1/2 TL Pfefferkörner
300 g gepökelte Schweinebäckchen	ca. 1l Gemüsebrühe	Salz
1/2 Stange Lauch	1 Schalotte	5 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch	1 EL Balsamico	1 TL grober Senf
1 TL Zucker etwas Pfeffer	1 Fleischtomate	

Linsen am Vorabend in reichlich Wasser einweichen. Zwiebel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Lorbeerblatt, Nelken und Pfefferkörner hinzufügen. Die Schweinebäckchen darauf geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. (Die Bäckchen sollten mit der Flüssigkeit bedeckt sein.) Schweinebäckchen ca. 45-60 Minuten am Siedepunkt gar ziehen lassen. Die Bäckchen sind gar, wenn man sie mit einer Fleischgabel ansticht und sich diese wieder sehr leicht herausziehen lässt. Abgeschüttete eingeweichte Linsen in reichlich Wasser ca. 30 Minuten bissfest kochen und abschütten. Erst zum Schluss salzen. Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotte und Lauch anschwitzen, in eine Schüssel geben und die Linsen untermischen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. 3 EL Olivenöl mit Balsamico und Senf gut vermischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Damit das Gemüse anmachen. Schnittlauch untermischen. Fleischtomate in dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Fleischtomaten auf Tellern verteilen, Schweinebäckchen in Scheiben schneiden und darauf geben. Linsensalat darum herum verteilen.

Vincent Klink Donnerstag, 12. August 2010