

Linsen-Salat mit gebratenen Austernpilzen

Für vier Portionen

Für den Salat:

100 g braune Linsen	150 g Spinatsalat	2 Tomaten
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	5 EL Aceto Balsamico
2 EL Honig		

Für die Pilze:

5 EL Olivenöl	12 große Austernpilze	3 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer	

Die Linsen in einem Sieb gründlich abbrausen und knapp mit Wasser bedeckt weichkochen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Den Spinatsalat putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Die Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Die Schalotte fein würfeln, den Schnittlauch fein schneiden. Für das Dressing Schalotten und Balsamico mit Honig verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl unterrühren. Das Dressing über die Linsen geben und untermischen. Den Salat anschließend gut durchziehen lassen. Für die Pilze das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Austernpilze darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten und den Thymian zum Braten mit in die Pfanne geben. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spinatblätter zum Linsensalat geben, vorsichtig unterheben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen und Spinat auf Tellern anrichten, jeweils zwei Pilze daraufgeben und mit Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 18. Januar 2014