

Linsen-Randensalat



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

BACKEN: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

Sauce

3 EL Himbeer- oder Quittenessig

1 EL Birnel

6 EL Rapsöl

20 g crunchy Gojibeeren, zerdrückt

½ Bund gemischte Kräuter, z.B.

Schnittlauch, Petersilie, fein geschnitten

1 TL Salz

Pfeffer nach Bedarf

Krokant

140 g Zucker

1 EL Wasser

80 g Pinienkerne, Kürbiskerne, grob
gehackt

Salat

200 g schwarze Linsen

300 g Randen, roh oder gekocht, in feinen
Schnitzen

50 g Jungsalat

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

SAUCE Essig und alle Zutaten mischen, beiseite stellen.

KROKANT Für das Krokant Zucker und Wasser aufkochen, langsam zu einem haselnussbraunen Caramel kochen. Kerne begeben, gut mischen, auf ein Backpapier verteilen. Auskühlen und in Stücke brechen.

SALAT Linsen im siedenden Wasser garkochen, abgiessen, zur Sauce geben. Kurz vor dem Servieren mit Randen und Jungsalat mischen. Krokant fein hacken, darüber verteilen.