

Confiture de Vivre



Salat von Beluga-Linsen mit gebratenen Jakobsmuscheln

31

Zutaten für 4 Personen:

250 g Beluga - Linsen
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Orange
1 rote Paprika
4 Tomaten
250 ml Gemüsefond
12 Jakobsmuscheln
Salz, Pfeffer, 4 Stängel Minze, eine Hand voll Basilikum, Zitronensaft, Balsamico
Olivenöl

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Kasserolle in Butter anschwitzen, dann die Linsen dazu geben und ebenfalls anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen und danach mit Fond auffüllen. Nun die Linsen köcheln lassen. Bei Bedarf mit etwas Wasser auffüllen. Die Linsen benötigen ca. 30 Minuten. Währenddessen die Orangenschale abreiben und beiseite stellen. Die Orange schälen und die Filets herausschneiden, dabei den Saft auffangen.

Tomaten und Paprika waschen, danach aufschneiden und sowohl bei Paprika als auch den Tomaten das Kerngehäuse entfernen. Beides in kleine Stücke schneiden.

Wenn die Linsen gar sind, in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Nun Tomaten und Paprika dazugeben. Alles mit Pfeffer und Salz würzen. Mit Zitronen- und Orangensaft abschmecken, den Orangenabrieb untermengen, etwas zur Garnitur der Jakobsmuscheln übrig lassen. Das Basilikum und die Minze fein hacken und unterheben.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Jakobsmuscheln trocken tupfen und dann darin von beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten.

Den Salat in Schüsseln anrichten, die Filets der Orange darauf anrichten und die Muscheln obenauf legen, mit etwas Orangenabrieb garnieren.

Etwas frisches Brot dazu, fertig. Guten Appetit!

