

Lauwarmer Linsen-Salat mit Pilzen für 4 Personen

VEGAN

Zutaten Salat

200 g Beluga Linsen
400 g braune Champignons
2 Roma-Salat Herzen (oder anderen Salat der Saison)
2 Möhren
Salz/ Pfeffer
1 Rote Zwiebel

Zutaten Dressing

4 EL Balsamico dunkel
3 TL Feigen Senf
1 EL Agavendicksaft
6 EL Walnuss Öl
je 1 Bund Dill und Schnittlauch
Salz&Pfeffer

Kreative Zutaten für das Topping

Ein paar gehackte Nüsschen oder Sesam/Gomasio geht immer.
Oder auch ein paar Radieschen in feine Scheibchen.

Zubereitung

Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Min. kochen. Anschließend 1 gestrichenen TL Salz zugeben und 5-10 Min. weiter garen. Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Den Dill und Schnittlauch waschen und fein hacken.
Für das Dressing Öl, Essig, Senf und Agavendicksaft verrühren.
Dann salzen und pfeffern und die Kräuter unterheben. Ca. 5 Minuten stehen lassen und dann nochmal kräftig rühren.

Möhren und Zwiebel schälen und fein würfeln. Dann in einer Pfanne scharf anbraten mit einem Schuss Agavensirup einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Pilze putzen, trocken abreiben und in dicke Scheiben schneiden, in die Pfanne geben und kurz anbraten
Roma-Salat Herzen waschen, trocken und in grobe Streifen schneiden.

Alles mit den Linsen mischen und mit Nüsschen oder Sesam garnieren. Am besten direkt lauwarm genießen.



Tipp! Dazu eine Schreibe frisches Chiabatta (Olive/Tomate) reichen.

Viel Spaß beim nach kochen und genießen!