

Linsen-Orangen-Salat mit Fenchel

(Zutaten für 4 Portionen als Hauptgericht)

200 g Belugalinsen oder Berglinsen

4 EL Balsamico

2 Karotten

Olivenöl

½ bis 1 Fenchelknolle (je nach Größe und Geschmack)

4 Stangen Frühlingszwiebel samt Grün

1 große Bio-Orange

1-2 Hände voll Blattsalate (Rucola, Vogerl-/Feldsalat, etc.)

Für das Dressing:

3 EL Zitronensaft

3 EL Marillenmarmelade

2 TL scharfer Senf

Salz, Pfeffer

- ⑦ Linsen in reichlich Wasser ohne Salz bissfest kochen (ca. 20 min). Wer mag, kann ein kleines Lorbeerblatt mitkochen. Linsen abseihen, abtropfen lassen und mit Balsamico vermischen.
- ⑦ Gemüse waschen, putzen. Karotten würfelig, Fenchel quer in dünne Scheiben schneiden (bitteren Strunk zuvor ausschneiden). Frühlingszwiebel samt Grün in Ringe schneiden.
- ⑦ Von der Orange die Schale mit einer Zestenreibe abreiben. Alternativ die Orange sehr dünn abschälen (ohne der weißen Innenschicht) und fein hacken. Restliche Schale mit einem scharfen Messer so abschneiden, dass die weiße Innenhaut entfernt wird. Orange quer in Scheiben und die Scheiben wiederum würfelig schneiden.
- ⑦ Für das Dressing Orangen- und Zitronensaft, Marmelade, 2 EL Olivenöl, Senf und Orangenschale verrühren, salzen und pfeffern. Dressing mit Linsen und Zwiebelringen vermischen, kurz ziehen lassen.
- ⑦ Karotten in 2 TL Olivenöl 1 Minute braten, sparsam salzen.
- ⑦ Alle Zutaten miteinander vermischen, nochmals abschmecken.

