

Linsensalat in Blaubeer-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:



1 Zitrone, unbehandelt
 1,2 kg Lila Luder (lilafarbene Möhren), ersatzweise
 „normale“ Möhren
 Salz
 Zucker
 60 g Butter
 100 g Lauch
 250 g Berglinsen
 50 ml Olivenöl
 550 ml Gemüsefond
 1 Lorbeerblatt
 40 g Feldsalat
 20 g Hanfsamen, z.B. im Reformhaus, Bioladen oder
 im Internet erhältlich
 200 g säuerliche Äpfel
 40 g brauner Zucker
 80-100 ml Apfelessig

100 g wilde Blaubeeren aus Kanada aus dem Glas plus 80 ml Blaubeersud
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

1. Backofen auf 175° C Ober- und Unterhitze (Umluft 160° C) vorheizen.
2. Zitrone heiß waschen, dann trocknen. Schale fein reiben und Saft auspressen. Möhren waschen, schälen und längs vierteln oder halbieren. Stangen nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz sowie Zucker bestreuen, dann 60 g Butter in Flocken darüber geben. Form mit Alufolie verschließen und ca. 40 Minuten im Ofen garen (Garprobe!).
3. Für den Salat Lauch putzen, waschen, klein schneiden und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Linsen dazugeben und mit anschwitzen. Mit Fond ablöschen und zusammen mit dem Lorbeerblatt aufkochen. Etwa 20 Minuten weitergaren.
4. Inzwischen den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Äpfel in Würfel schneiden. Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.
5. Zucker in einem weiteren Topf karamellisieren, mit Essig sowie Blaubeersud ablöschen und den Karamell loskochen. Karamellessig zusammen mit den Blaubeeren zu den gegarten Linsen geben, mit Salz, Pfeffer sowie gegebenenfalls weiterem Essig abschmecken und zusammen mit Möhren, Feldsalat, Äpfeln sowie Hanfsamen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Garzeit im Ofen: 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 620 kcal / 2600 kJ

Eiweiß: 21 g

Fett: 31 g

Kohlenhydrate: 68 g