

Linsen im Salatbett mit Räucherfisch

Zutaten:

200g Teller- oder Berglinsen

2 Chicorée

150g Feldsalat oder gemischter Blattsalat

1 Zwiebel

1 Möhre

1 Bund Dill

400g gemischter Räucherfisch (kann Makrele, Forelle, Heilbutt oder Lachs sein)

Für das Dressing

5 El Balsamico Bianco oder ein Weißweinessig

1 Tl Meerrettich

Salz, Pfeffer

7 El Olivenöl

Zubereitung:

Linsen in kochendem Wasser ca. 30 Minuten weich kochen und abgießen und dann erst salzen.

Chicoree halbieren und den Strunk herausschneiden. Chicoree in 1cm breite Streifen schneiden. Salat putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Zwiebel fein würfeln. Möhre putzen, schälen und raspeln. Dill fein hacken. Fisch in mundgerechte Stücke teilen.

Für das Dressing Balsamico und Meerrettich, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und mit dem Stabmixer aufmixen.

Chicorée, Salat Zwiebel und Möhrenraspel mischen und auf Tellern anrichten. Linsen und Fisch darauf verteilen und mit Dill bestreuen. Mit dem Dressing beträufeln.