

# Linsensalat

## Salade de lentilles



### Zutaten für vier Personen:

250 g Linsen  
1 Frühlingszwiebel  
400 ml Gemüsebrühe  
150 ml Weißwein  
1/2 Karotte (ca. 40-50 g)  
2 Scheiben geräucherte  
Putenbrust (ca. 50 g)  
1 TL Zitronensaft (optional)  
frische Petersilie (optional)

### Vinaigrette:

1 Msp Salz, Pfeffer aus der  
Mühle  
eine Prise Zucker  
2-4 EL Balsamico  
4 EL Sonnenblumenöl

1. Linsen in kräftiger Gemüsebrühe und Weißwein bissfest bei geschlossenem Deckel kochen, ca. 40 Minuten. Immer wieder mal nachsehen, ob noch genügend Flüssigkeit im Topf ist.
2. In ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Frühlingszwiebel fein schneiden und dann 2-3 Minuten blanchieren.
4. Karotte in sehr feine Würfel schneiden und ca. 5 Minuten blanchieren.
5. Putenbrust in feine Stückchen schneiden.
6. Aus 2 EL Balsamico, frisch gemahlenem Pfeffer, Salz

und einer Prise Zucker sowie 4 EL Sonnenblumenöl eine Sauce rühren.

7. Die noch warmen Linsen zusammen mit den anderen Zutaten in die Sauce geben.

8. Salat mindestens eine Stunde ziehen lassen.

9. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und - wer den Salat etwas säuerlicher mag - einen TL Zitronensaft und weitere 2 EL Aceto Balsamico untermischen. Optional noch mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

### Hinweise:

Rezeptanregung: Traiteur Monsieur Berio in Saint-Tropez, März 2005. Das Bild zeigt einen Original-Linsensalat von ihm.

### Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 120 min, Vorspeisen, Salate, Fleisch, Geflügel, Pute französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 10.01.2023