

LINSENSALAT MIT WACHTELEIERN

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

200 g **Beluga-Linsen*** (z. B. Fine Food)

5 dl **Wasser**, siedend

Linsen bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln

1 Päckli **Gemüsewürfeli**

(z. B. Brunoise classic, 70 g)

1 **Schalotte**, fein gehackt

1 Teelöffel **Salz**

alles daruntermischen, zugedeckt
beiseite stellen

Salatsauce

3 Esslöffel **Apfelessig**

4 Esslöffel **Rapsöl**

nach Bedarf **Salz, Pfeffer**

alles gut verrühren, mit den Linsen
mischen, Salat anrichten

6 **Wachteleier**

Wasser, siedend

Eier ca. 4 Min. kochen, kalt abspülen,
schälen, halbieren, auf den Salat legen

einige **Oreganoblättchen**

garnieren

Pro Person: 14 g Fett, 14 g Eiweiss, 24 g Kohlenhydrate, 1192 kJ (285 kcal)

* Beluga-Linsen sind kleine, schwarze Linsen mit sehr feinem, aromatischem Geschmack.
Sie gelten als Kaviar unter den Linsen.

