

Lachs mit Speck auf Linsen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Vorspeise für 4 Personen

100g schwarze Linsen (Beluga)

4 dl Wasser, siedend

1 EL Butter

300g Lauch, in ca. 3 mm dicken Ringen

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 Zweiglein Rosmarin

1 dl Weisswein

½ TL Salz

8 Tranchen Bratspeck

4 Tranchen Lachs ohne Haut
(Bio, je ca. 80g)

Öl zum Braten

½ TL Salz

1. Linsen offen im Wasser ca. 20 Min. knapp weich kochen, abspülen, abtropfen.
2. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Lauch, Knoblauch und Rosmarin ca. 3 Min. andämpfen. Wein und Linsen beigeben, kurz mitdämpfen, salzen, warm stellen.
3. Je 2 Specktranchen auf die Lachstranchen legen, leicht andrücken.
4. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Lachstranchen mit der Speckseite nach unten in einer Pfanne ca. 3 Min. braten, salzen, wenden ca. 2 Min. fertig braten.

Servieren: Lauchlinsen auf Tellern verteilen, Lachstranchen darauflegen.

Tipps: Linsen ca. 1 Tag im Voraus kochen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. 1 TL grober Senf und 1 EL Aceto balsamico unter die Linsen mischen.

