

KLEINGÄRTNER REZEPTE 20.5.2014 (Linsensalat mit gesurter Selchzunge)



Zutaten für 4 Personen als Vorspeise:

- 1 gesurte Selchzunge von Schwein
- 140 g Berglinsen (Puy-Linsen)
- 1 kleine Rote Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch
- einige Zweige Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Thymianzweig
- Salz, Pfeffer
- Rotweinessig und Öl zum Marinieren

Zubereitung:

1. Linsen über Nacht in Wasser einweichen, mit Lorbeerblatt und Thymianzweig bissfest kochen. Linsen erst gegen Kochende salzen. Die gekochten Linsen kalt abspülen.
2. Selchzunge in Wasser kochen bis sie weich ist. Kochwasser leicht salzen.
3. Linsen in eine Schüssel geben, Zwiebelwürfel dazugeben. Salat mit einem Schöpfer Selchsuppe (Zunge), Salz, Pfeffer, Essig und Öl marinieren.
4. Salat mit dünnen lauwarmen Zungenscheiben anrichten, mit Schnittlauchröllchen, Petersilienblättchen und eventuell etwas Kernöl verfeinern.
5. Dazu passt frisches Baguette. Der Salat lässt sich mit roten Paprika- oder Tomatenwürfel abwandeln.