

Lauwarme Belugalinsen mit Seagreens und Forelle
(für 4 Personen)

| Menge | Zutaten |
|---------------|--|
| 200 g | Belugalinsen getrocknet |
| 1 Stück | Kombu |
| je 10 g | Atlantic Spirulina und Sea Lettuce |
| 1-2 Stängel | Stangensellerie |
| 8 Stck | Cherrytomaten |
| 1 Stück | Zitrone, Saft und Schale |
| 2-3 EL | Olivenöl |
| 1 Stck | Brüsselersalat |
| nach Belieben | Balsamico-Essig |
| nach Belieben | Salz, Pfeffer |
| nach Belieben | geräuchertes oder frisches Forellenfilet |

Zubereitung

1. Belugalinsen spülen und mit der 2-3fachen Menge Wasser und einem Stück Kombu bissfest garen, kein Salz zugeben. Abtropfen lassen.
2. Atlantic Spirulina und Sea Lettuce ca. 10 Min. in kaltem Wasser einweichen, abtropfen lassen, trocken tupfen.
3. Stangensellerie in kleine Würfel, Cherrytomaten in feine Spalten schneiden. Sea Lettuce und Kombu fein schneiden und mit den Linsen, Sellerie und Tomaten locker untereinander mischen.
4. Mit Zitronenabrieb und –saft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.
5. Atlantic Spirulina in wenig Olivenöl knusprig braten.
6. Evtl. frisches Forellenfilet trocken tupfen, in Mehl wenden und in Butter oder Olivenöl knusprig braten.
7. Chicorée (Brüsseler) waschen, trocken tupfen und den lauwarmen Linsensalat in den Chicorée-Schiffchen anrichten, mit geräucherter oder gebratener Forelle und knuspriger Atlantic Spirulina garnieren.

→ Tipp

- Der Linsensalat kann beliebig mit verschiedenen frischen Kräutern, Salat oder kurz blanchiertem Gemüse zubereitet werden.
- Der Salat schmeckt lauwarm oder kalt und eignet sich auch als kleine Vorspeise im Glas.
- Anstelle von Forellenfilets kann der Salat auch mit Feta oder Ziegenkäse serviert werden.