

**Belugalinsen mit Gemüse und Sugar Kelp**  
**(für 4 Personen)**

Menge	Zutaten
200 g	Belugalinsen getrocknet
1 Stück	Kombu
15 g	Sugar Kelp
1-2 Stängel	Stangensellerie
2 mittlere	Karotten (orange und gelb)
1 kleine	rote Zwiebel oder Echalotte
1 Stück	Zitrone, Saft und Schale
2-3 EL	Olivenöl
2 Stck	Brüsseler (Chicorée)
½ Bund	glatte Petersilie und Thymian
nach Belieben	Salz, Pfeffer
nach Belieben	geräuchertes oder frisches Forellenfilet oder Fetawürfel

**Zubereitung**

1. Belugalinsen spülen und mit der 2-3fachen Menge Wasser und einem Stück Kombu bissfest garen, kein Salz zugeben. Abtropfen lassen.
2. Sugar Kelp ca. 5 Min. in kaltem Wasser einweichen, abtropfen lassen, trocken tupfen.
3. Stangensellerie und Karotten in kleine Würfel, Zwiebel und Sugar Kelp in feine Streifen schneiden. Alles mit wenig Olivenöl kurz bissfest garen, Linsen dazu geben.
4. Brüsseler der Länge nach halbieren oder vierteln und mit Olivenöl anbraten.
5. Mit Zitronenabrieb und –saft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Warme Linsen mit Gemüse und Brüsseler anrichten und mit geräucherter (oder frischer gebratener) Forelle oder Fetawürfeln und fein geschnittener Petersilie und Thymian garnieren.

**→ Tipp**

- Der Linseneintopf kann mit verschiedenem saisonalem Gemüse und Kräutern zubereitet werden.
- Der Eintopf schmeckt auch lauwarm oder kalt als Sommersalat. Dazu passt eine scheibe knusprig getoastetes Brot oder ein warmes Fladenbrot.