





Vorspeise

Zutaten

- Linsen:
- 6 EL Tellerlinsen (über Nacht eingeweicht)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico Essig, dunkel
- 1 EL Senf
- 1 kleine Karotte, fein gewürfelt
- 75 g Sellerie, fein gewürfelt
- 1 Zweig Petersilie, fein gehackt
- Garnelen im Speckmantel:
- 8 Riesengarnelen
- 4 Scheiben Speck
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 Eßl Rapsöl zum Braten
- 1 Flocke Butter
- Croutons:
- 2 Scheiben Toastbrot
- 75 g Butter
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt
- 1 Zweig Rosmarin
- Kochateliers Gewürzter Pfeffer „Manche mögen´s heiss“
- Salat:
- 200 g Feldsalat, geputzt und gewaschen
- 20 g heller Balsamico Essig
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 TL scharfer Senf
- 50 ml Olivenöl
- 1 EL Walnussöl
- Salz, Pfeffer, Zucker

Lauwarme Tellerlinsen mit gebratenen Garnelen im Speckmantel, Feldsalat und Croutons

Ein schöner winterlicher Salat mit knusprig gebratenen Garnelen und crunchy Croutons.

So wird's gemacht:

1. Linsen:
2. Linsen in der Brühe weichkochen.
3. Separat die Gemüsewürfel in kochendem Wasser bissfest abkochen.
4. Aus dem Senf, Olivenöl und dem Balsamicoessig eine Marinade herstellen.
5. Linsen mit Gemüsewürfeln der Petersilie und dem Dressing mischen. Nochmals abschmecken.
6. Garnelen:
7. Riesengarnelen von der Schale befreien.
8. Den Rücken der Länge nach vorsichtig aufschneiden und den Darm entfernen.
9. Mit Speck umwickeln, evtl. mit einem Zahnstocher fixieren.
10. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnelen von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.
11. Kurz vor Bratende die Kräuter und die Flocke Butter hinzugeben. Ein Würzen ist nicht nötig, da der Speck salzig genug ist.
12. Kruste vom Toast abschneiden, Toast würfeln.
13. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Croutons darin goldbraun rösten.
14. Zum Schluss Knoblauch und Rosmarin zugeben. Mit dem Spezi­alsalz abschmecken.
15. Salatdressing:
16. Essig, Senf und Brühe mischen.
17. Öle unter Pürieren zugeben.
18. Anschließend abschmecken und den Salat damit marinieren.