



Beluga-Linsensalat

Schritte: 4

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

16 EL	schwarze Belugalinsen	2	Avocados
400 g	geräucherter Lachs	1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
80 g	Dill	2 EL	Senf, mild
2 TL	Honig	8 EL	Rapsöl
4 EL	heller Apfelessig	1 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer		

Zubereitung

-
1. Belugalinsen in Wasser ohne Salz gar kochen. Abgießen und noch lauwarm mit Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 15 Minuten mit einem Tuch abgedeckt ziehen lassen.
 2. Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden, Dill hacken und unter den Salat heben.
 3. Avocados mit einer Gabel grob stampfen und mit etwas Olivenöl verfeinern.
 4. Schichtweise auf einem Teller anrichten.