

Gedämpfter Fenchelsalat mit roten Linsen

Für 4-6 Personen

Linsen:

1-2EL Öl	in eine Pfanne geben, erhitzen
100-150g rote Linsen	zugeben, auf mittlerer Stufe kurz dünsten
1 ½ dl Wasser	ablöschen, ca. 5-10 Min. köcheln lassen wenn nötig restliches Wasser abgiessen
½ KL Salz	würzen, leicht auskühlen lassen

Fenchel:

1-2EL Olivenöl	in eine Bratpfanne geben
1-2 Fenchel	rüsten, in feine Scheiben schneiden
Salz	würzen
	Gemüse erhitzen, bis es zischt, dann auf kleine Stufe zurückschalten und ca. 5 Min. dämpfen

Sauce:

2EL Aceto Balsamico	
evtl. 2EL saurer Halbrahm	
1EL Olivenöl	in Schüsselchen geben, mischen
evtl. 2 Zweige Basilikum	hacken, zugeben
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer	abschmecken

Die Linsen auf 4-6 Tellern verteilen, das Gemüse darüber anrichten und mit Fenchelkraut, Cherrytomaten, gehobeltem Parmesan oder Kürbiskernen nach Belieben garnieren.

Tipp: Die Linsen können auch weggelassen werden und den Salat mit getoastetem Brot servieren.