

Beluga Linsensalat mit Montagnolo, Rucola und Vinaigrette

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

150-200 g **Montagnolo**
50 g Rucola
1 Tasse Beluga Linsen
2 Karotten
1 Rote Zwiebel
4 EL Olivenöl
2 EL Balsamico Essig
Salz
Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Die Linsen waschen und mit zweifacher Wassermenge aufkochen. Ca. 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind. Abkühlen lassen, dabei mehrmals durchrühren.
2. Zwiebel und Karotten in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, das Gemüse im Öl anbraten (ca. 10 Min). Am Schluss das gekochte Gemüse abkühlen lassen.
3. Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und Zucker mit dem Schneebesen verrühren bis sich der Zucker und das Salz aufgelöst haben. Öl tropfenweise darunterschlagen.
4. Den Rucola Salat auf einem Teller anrichten und die Beluga Linsen mit dem lauwarmen Gemüse darauf anrichten. Mit Montagnolo den Salat garnieren und das Dressing begeben.