

Zutaten Linsensalat für 2 Portionen:

100 g Linsen, rot

125 g Möhren

150 ml Brühe

200 g Scampi (TK)

$\frac{1}{2}$ Salat gemischt

$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln

2 $\frac{1}{2}$ EL Essig (Balsamico oder Sherry)

$\frac{1}{2}$ TL Senf

50 ml Öl

Salz und Pfeffer

Zuckerersatz

Öl, zum Braten

Zubereitung

Arbeitszeit: 40 min

Scampi auftauen. Die Möhren putzen, in sehr feine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Dann abschrecken und abtropfen lassen.

Die Linsen kalt abspülen, abtropfen und in die kochende Brühe geben, bei mittlerer Hitze offen 7-8 Minuten garen. Die Linsen im Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Salat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden, waschen und trocken schleudern.

Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden.

Essig, Senf, Salz, Pfeffer und eine Prise Zuckerersatz glatt rühren. Langsam Öl dazu gießen.

Eine Hälfte der Vinaigrette mit den Möhren, Linsen und Frühlingszwiebeln mischen, durchziehen lassen. Vor dem Servieren Scampi waschen, trocken tupfen, evtl. Darm entfernen. In einer (beschichteten) Pfanne in etwas Öl schnell von beiden Seiten braten (sind gar, wenn sie nicht mehr glasig aussehen). Den Rest der Vinaigrette mit den Blattsalaten mischen, in eine große flache Salatschüssel geben, Linsenmischung darüber, Scampi obendrauf.

