

Roter Linsensalat mit Riesengarnelen

Vorspeisen

Vorbereitungszeit: 45 Minuten } 1 Stunde
Zubereitungszeit: 15 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Möhren	g	150	250
rote Linsen	g	130	200
klare Brühe (Instant)	ml	200	300
Riesengarnele	St.	20	30
Friseesalat, Kopf von ungefähr ...	g	450	700
Frühlingszwiebeln	Bund	1	1
Sherryessig	EL	4	5
Öl	ml	90	125
Senf	TL	1	1
Salz, Pfeffer, Zucker			

VORBEREITEN:

1. Möhren fein würfeln und 2 Minuten in Salzwasser blanchieren.
2. Linsen kalt abspülen. In kochende Brühe geben. Bei mittlerer Hitze offen 7-8 Minuten garen. Abtropfen und abkühlen lassen.
3. Garnelen auspellen. Darm entfernen.
4. Friseesalat zupfen. Nur die inneren Blätter verwenden.

5. Heller Teil der Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.
6. Salatsoße mit Essig, Senf, Pfeffer, Salz und 1 Prise Zucker anrühren

ZUBEREITUNG:

1. Möhren, Linsen, Frühlingszwiebel und einem Drittel der Salatsoße mischen.
2. Friseesalat mit einem Drittel der Salatsoße mischen.
3. Riesengarnelen einem Drittel der Salatsoße mischen.
4. Salat auf Tellern anrichten: Außen Friseesalat, in der Mitte Linsen-Möhren-Frühlingszwiebeln, Riesengarnelen darüber legen.