



BELUGALINSEN-SALAT

MIT GESCHMORTEM FENCHEL, ORANGENFILETS, EINGELEGTEN ZWIEBELN & BURRATA

 40 MINUTEN + ÜBERNACHT

 4 PORTIONEN

★★★☆☆ SCHWIERIGKEIT

ZUBEREITUNG

Eingelegte Zwiebeln:

Die Zwiebel in feine lange Streifen, also in die sogenannten Julienne, schneiden und in eine Schüssel geben. Anschließend Wasser, Essig, Salz, Zucker und die restlichen Zutaten in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze aufkochen.

Die heiße Flüssigkeit über die Zwiebeln gießen. Abkühlen lassen und für ca. 24 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Belugalinsen-Salat

Den Fenchel putzen und in sechs gleich große Teile schneiden. Das Fenchelgrün aufheben und beiseitelegen. Ein Liter Wasser in einem mittelgroßen Topf mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Belugalinsen, Knoblauch und Lorbeer dazugeben und auf mittlerer Hitze garkochen. Anschließend in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Backofen auf 180°C (Umluft) oder 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Fenchel in eine Auflaufform geben, mit zwei Esslöffeln Olivenöl und Salz marinieren und für ca. 15 Minuten im Backofen rösten.

Alles abkühlen lassen. Zwei Orangen waschen, mittels eines scharfen Messers schälen und die Filets heraus-schneiden.

Den Saft einer weiteren Orange sowie vier Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

Die Belugalinsen mit dem Dressing marinieren und auf einem Teller anrichten.

Zuletzt Burrata, Fenchel, Fenchelgrün, Zwiebeln und Orangenfilets auf den Linsen anrichten und mit Dill sowie grob gemahlenem Pfeffer und Salz garnieren.

ZUTATEN

Für die eingelegten Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
60 ml Himbeeressig
120 ml rote Bete Saft (alternativ Wasser)
10 g Zucker
5 g Salz
Gewürze (Fenchelsaat, Nelke, Sternanis)

Für den Linsen-Salat:

500 g Belugalinsen
2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen
100 ml Orangensaft
6 EL Olivenöl
2 St. Knollen Fenchel
3 St. Orangen
2 St. Burrata a'50g
2 Zweige Dill
Salz
Pfeffer