

LINSENSALAT MIT APRIKOSENNEKTAR



Zutaten für 4 Portionen:

1 Stange Lauch, ca. 200 g

5 EL Rapsöl

200 g Linsen, vorzugsweise Berglinsen

300 ml Aprikosennektar

250 ml Geflügelfond

60 g getrocknete Aprikosen

2 Zweige Rosmarin

2 EL brauner Zucker

5-6 EL weißer Balsamessig

feines Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

80 g hauchfeine Scheiben Bacon

120 g Kirschtomaten

150 g milder Schafkäse

300 g Blattsalat (z.B. Kopfsalatherzen, Frisée oder Feldsalat)

Und so geht's:

Lauch putzen, längs halbieren, waschen und fein würfeln. In 2 EL Rapsöl anschwitzen, Linsen dazugeben und mit anschwitzen. Mit 250 ml

Aprikosennektar sowie Fond ablöschen und aufkochen. Je nach Linsenart etwa 25 Minuten garen bis die Flüssigkeit komplett aufgenommen ist und die Linsen gar sind, gegebenenfalls noch etwas Nektar nachgießen.

Inzwischen getrocknete Aprikosen würfeln. Rosmarin von den Zweigen streifen und fein schneiden. Beides etwa 5 Minuten vor Garzeitende zu den Linsen geben und kurz mit garen.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Essig und restlichem Aprikosennektar (50 ml) ablöschen. Karamell loskochen und zu den gegarten Linsen geben. Salat mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Bacon in einer Pfanne ohne Fett kross auslassen. Kirschtomaten waschen, halbieren. Schafkäse zerkleinern. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und zupfen. Alles zusammen mit dem noch warmen Linsensalat anrichten und mit restlichem Rapsöl beträufeln.