

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Vogerl-Rucola Salat mit cremigem Dressing und veganen Linsentalern

Koch: Dominik Süß

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Salat

- 2 Eidotter
- 1 EL Kristallzucker
- 1 EL Honig
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 TL Dijon Senf (oder Estragon Senf)
- Abrieb einer Zitrone
- 3 EL Weißwein Essig
- 1 EL Essiggurken-Wasser
- 10 EL Wasser
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 Pkg. Vogerlsalat
- 1 Pkg. Rucola Salat

Für die veganen Linsentaler

- 600 g rote Linsen
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 weiße Zwiebel

Quelle: ORF extra

- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Currypulver
- Kurkuma
- Kristallzucker
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- Kräuter nach Belieben
- Olivenöl zum Anbraten

Für die Garnitur

- Leinsamen
- Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Für die veganen Linsentaler zuerst die roten Linsen etwa 30-40 Minuten in kaltem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und die Zucchini in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und kräftig einsalzen.

2. Nun die roten Linsen abseihen, in einen Küchencutter geben und gemeinsam mit dem Currypulver, dem Kurkuma, dem Knoblauch sowie etwas Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss feinmixen. Dann die Linsen-Masse mit den eingesalzenen Zucchini und Zwiebeln und den feingehackten Kräutern nach Belieben vermengen, mit zwei Löffeln kleine Taler formen und diese beidseitig in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Danach herausnehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Für das Salat-Dressing die Eidotter, den Kristallzucker, den Honig, den Senf, das Salz, etwas Pfeffer, den Zitronenabrieb, das Essiggurkenwasser und den Weißweinessig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab feinmixen. Währenddessen nach und nach das Sonnenblumenöl in einem dünnen Strahl einfließen lassen. Anschließend das Dressing mit etwas Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen.

4. Zum Schluss den gewaschenen Rucola- und Vogerlsalat mit dem Dressing marinieren und auf einem flachen Teller anrichten. Je zwei vegane Linsentaler darauflegen und mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen garnieren.