

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: Unsplash (Beispielfoto)



Lauwarmer Belugalinsensalat

Gast: Christoph Krauli Held

Zutaten:

Zutaten für 4 Personen

Für den Linsensalat

- 250 g Beluga-Linsen
- 200 g kernlose Weintrauben
- 2–3 Stangen Staudensellerie
- 1 kleine rote Zwiebel
- 80 g Walnüsse
- 3 EL Traubenkernöl
- 2 EL heller Traubenessig
- 1 TL Honig
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ TL gemahlener Kümmel
- etwas Zitronenabrieb
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL fein geschnittene Petersilie
- etwas frischer Thymian

Für den karamellisierten Ziegenkäse

- 200 g Ziegenfrischkäse oder Ziegenkäserolle
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Honig
- etwas schwarzer Pfeffer
- optional: etwas Thymian

Zubereitung:

Linsensalat

Die Beluga-Linsen in reichlich Wasser bissfest kochen (Linsen erst später salzen). Je nach Sorte dauert das etwa 20–25 Minuten. Anschließend abgießen und noch warm weiterverarbeiten.

Die Weintrauben halbieren und in zwei Portionen teilen. Eine Hälfte beiseitestellen. Die andere Hälfte in einer heißen Pfanne mit etwas Traubenkernöl auf der Schnittfläche kräftig anbraten, bis sie leicht karamellisiert und schön Farbe bekommen hat.

Den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden und die rote Zwiebel fein hacken. Die Walnüsse in einer trockenen Pfanne rösten und anschließend grob hacken.

Für das Dressing Traubenkernöl, hellen Traubenessig, Honig und Dijon-Senf verrühren. Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Kümmel und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Die noch warmen Linsen mit dem Dressing vermischen und einige Minuten ziehen lassen. Anschließend Sellerie, Zwiebel und die frischen Weintrauben unterheben. Die gebratenen Trauben vorsichtig dazugeben. Zum Schluss Walnüsse, Petersilie und etwas Thymian untermischen.

Karamellisierter Ziegenkäse

Die Ziegenkäserolle in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Oberseite mit braunem Zucker bestreuen und mit etwas Honig beträufeln.

Unter dem heißen Backofengrill wenige Minuten karamellisieren, bis der Zucker goldbraun geschmolzen ist und eine knusprige Kruste bildet. Anschließend mit etwas schwarzem Pfeffer und frischem Thymian bestreuen.

Den lauwarmen Linsensalat auf Tellern anrichten und jeweils eine Scheibe karamellisierten Ziegenkäse daraufsetzen. Zum Schluss mit gerösteten Walnüssen, einigen frischen Weintrauben und etwas Thymian garnieren.