

## Süß-saurer Alblinsensalat mit Schwarzwälder Räucherforelle



### Zutaten:

- 250 g Alblinsen
- 100 g Karotte
- 100 g Pastinake oder Kohlrabi oder Rettich oder Spargel
- 100 g Petersilienwurzel
- 50 g Selleriestange
- 50 g Apfelwürfel
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- Kräuter nach Wahl (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Thymian etc.)
- 500 ml Gemüsebrühe für die Linsen
- 2 EL Essig für die Linsen
  
- 1-2 mittelgroße Zwiebeln
- 300 ml Rotwein (z.B. Spätburgunder)
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 100 ml Essig (z.B. Rotweinessig oder Apfelessig)
- 50 ml Gemüsebrühe (hier die Einkochflüssigkeit der Linsen verwenden!)
- 200 ml Öl (z.B. Leindotteröl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Rapsöl)
- 50 ml Walnussöl
- 25 g Butter
- 1 EL grobkörniger Senf
- 1 EL Honig
- 1 TL brauner Zucker
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
  
- **Extra:** Salatblätter zum Dekorieren, kleine Tomaten, Schwarzwälder Räucherforelle



### Zubereitung

Am Vortag: Für den Linsensalat die Linsen über Nacht in Wasser einweichen.

Das Einweichwasser

abgießen und die Linsen in einen Topf geben. Mit Brühe und zwei EL Essig aufgießen und langsam bissfest kochen. Dann durch ein Sieb gießen und die Einkochbrühe aufheben. Karotte, Pastinake und Petersilienwurzel schälen und fein würfeln. Die Selleriestangen und den entkernten Apfel waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Dann die Linsen mit dem klein gewürfelten Gemüse, Apfel und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben.

Für die Salatsoße die Zwiebel schälen und würfeln und in einem Topf mit Öl 3 Minuten glasig dünsten. Mit Rotwein ablöschen und auf ein Drittel einkochen. Apfelsaft, Essig, Gemüsebrühe, Butter, Senf, Honig, Zucker, Salz und Pfeffer dazu geben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen. Salatsoße noch heiß auf den Linsensalat geben, mischen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen. Nun die Öle einmischen. Gegebenenfalls nochmals mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die fein geschnittenen Kräuter untermischen.

15-20 Minuten vor dem Servieren die Forellenfilets im auf 50°C vorgeheizten Backofen (Umluft) erwärmen. Dabei mit Klarsichtfolie abdecken, damit die Filets saftig bleiben.

Tipp: Filets lauwarm mit Linsensalat servieren. Dazu passen knackige Salatblätter und frisch geriebener Meerrettich.