

## Sommersalat mit Kürbiskernöl-Dressing und Rote Linsen-Puffer

### Rezept-Info:

Personenzahl: 4  
Menü: Vorspeise  
Zubereitungszeit: 40 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht

### Zutaten:

50 g	Zwiebeln, fein gewürfelt	2 El	Brat-Olivenöl
100 g	Rote Linsen		
100 ml	Gemüsebrühe		<u>für Salat</u>
1 El	Himbeeressig	1	Ei
100 g	Schafskäse, zerbrösel	1 TI	Apfeldicksaft
1	Eigelb	3 El	Kräuteressig
4 El	Vollkornbrösel	½ TI	Steinsalz
1 TI	Apfeldicksaft	1 Pr.	Pfeffer, fein gemahlen
1 Zehe	Knoblauch, fein geschnitten	4 El	Kürbiskernöl
½ TI	Steinsalz	50 g	Buttermilch oder Kefir
2 Pr.	Pfeffer, fein gemahlen	300 g	Diverse Blattsalate, in mundgerechte Stücke
1 – 2 TI	Thymian, fein geschnitten	80 g	Karotte, geraspelt

### Zubereitung:

Zwiebelwürfel und Linsen mit Gemüsebrühe aufgießen und im Dampfgarer bei 100°C etwa 8 Minuten garen und nachquellen lassen. Oder im Topf aufkochen und ausquellen lassen. In der Zwischenzeit Senf, Apfeldicksaft, Kräuteressig und Gewürze miteinander vermengen, anschließend das Kürbiskernöl und die Buttermilch langsam einrühren. Das Salatdressing kräftig abschmecken. Die restlichen Zutaten unter die Linsenmasse heben, diese abschmecken und in der Pfanne mit dem Brat-Olivenöl goldgelbe Puffer braten. Karottenstreifen mit dem Salatdressing vermengen, Blattsalate unterheben und anrichten. Gebratene Linsenpuffer an den Salat anlegen.

Guten Appetit wünscht das Team von La Cuisine. [www.lacuisine.de](http://www.lacuisine.de)