


# Bioleks: Lauwarmer Linsen-Salat mit gebratenem Zanderfilet / Feines Linsen-Gemüse

---

 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-lauwarmer-linsen-salat-mit-gebratenem-zanderfilet-feines-linsen-gemüse](https://happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-lauwarmer-linsen-salat-mit-gebratenem-zanderfilet-feines-linsen-gemüse)

## Zutaten:

- 400g kleine Linsen
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Schalotten
- 1 EL Zucker
- 25g Butter
- 1-2 EL Essig, möglichst Himbeer-Essig
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Die Linsen waschen und über Nacht in viel Wasser einweichen.

Am nächsten Tag im Einweichwasser gar kochen, aber so, dass sie noch etwas Biss haben. Je nach Größe dauert das 30-45 Minuten. Dann abgießen und abtropfen lassen.

Suppengemüse und Frühlingszwiebeln putzen und waschen und in sehr feine Würfel bzw. Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und ebenfalls würfeln.

In einem Topf bei geringer Hitze den Zucker schmelzen, aber nicht braun werden lassen. Dann die Butter zugeben und die Gemüswürfel unter Rühren darin gar dünsten. Mit dem Essig ablöschen. Die Linsen unterheben und kurz durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten.

Dazu kann man ein kleines Stück Fischfilet, z.B. Zanderfilet, in heißer Butter kurz angebraten, servieren.

*Rezept: Alfred Biolek*

*Quelle: alfredissimo! 30.6.1995*

*Prominenter Gast: Maren Kroymann*

