

Linsensalat mit Fenchel, Birne und Avocado

(4-6 Personen)

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 EL ÖL

150 g Linsen

1 Lorbeerblatt

400 ml Gemüsefond

1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer

6 EL Olivenöl

1 Fenchelknolle mit Grün

1 reife Birne

1 reife Avocado

1 Chicorée

Die Schalotte fein würfeln, Knoblauch fein hacken, Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten, Linsen unterrühren. Lorbeer und Fond zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze je nach Anleitung kochen.

Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 2 TL Schale fein abreiben. 4 EL Zitronensaft auspressen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren. Olivenöl mit einem Schneebesen unterrühren.

Fenchelgrün abschneiden und waschen, Fenchel putzen und den harten Strung entfernen. Fenchel in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Salz bestreuen und mit den Händen gut durchkneten.

Birne halbieren und das Kernhaus entfernen. Hälften in je 6-8 Spalten schneiden. Avocado schälen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

Fenchel, Birne und Avocado mit der Zitronensauce vermengen. Linsenmischung in einem Sieb abtropfen lassen, Lorbeer entfernen, Linsen salzen und abkühlen lassen.

Fenchelgrün trocken tupfen und hacken. Chicorée putzen, den Strung entfernen. Blätter abtrennen. Fenchel und Linsen vorsichtig unter die Fenchel-Birnen-Mischung heben. Chicoréeblätter auf den Tellern verteilen und den Salat darauf anrichten.

(Rezept kreiert von Rainer Schleicher)