

## Beluga Linsen Salat

### Zutaten für 2 Portionen :

|    |    |                |
|----|----|----------------|
| 30 | g  | Beluga Linsen, |
| 2  | EL | Olivenöl,      |
| 1  | TL | Zucker,        |
| 4  | EL | Balsamessig,   |
| 1  |    | Knoblauchzehe, |



Als Garnierung : Blattspinat

### Zubereitung :

Die Beluga Linsen ohne Einweichen in reichlich Wasser 30 Min. garen. Inzwischen die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Knoblauchwürfel in einer Pfanne mit Zucker bestreuen und erhitzen. Wenn der Zucker geschmolzen ist und sich an die Knoblauchwürfel gelegt hat, das Olivenöl zugeben und die Knoblauchwürfel darin goldgelb anrösten. Mit dem Balsamessig ablöschen und aufkochen lassen. Die Soße gut schäumen lassen, dann erkalten lassen. Die Soße von den Knoblauchwürfeln abseihen. Die Beluga Linsen abgießen und mit der Soße vermischen. Gut durchziehen lassen.

### Anrichten :

Den Blattspinat waschen und trocken schleudern. Ein „Nest“ auf dem Teller anrichten, den Beluga Linsen – Salat darauf anrichten.

Besonders fein : Geben Sie noch ein paar Tropfen echten Balsamico tradizionale darüber.