

Salat mit roten Linsen und Orangen

Zutaten für 8 Personen:

150 g geräucherte Entenbrust in dünnen Scheiben
4 Orangen
50 g Schalotten
5 EL Traubenkernöl
1 EL Ahornsirup
50 g rote Linsen
150 g Feldsalat
1/2 heller Eichblattsalat
2 EL Weißweinessig
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, Saft dabei auffangen. Die restliche Orange auspressen. Schalotten würfeln und in 1 EL Öl andünsten. Ahornsirup und Orangensaft zugeben, auf ca. 150 ml einkochen lassen.

Linsen in Salzwasser 6 – 8 Minuten garen, abgießen und abschrecken. Salate putzen und waschen. Die abgekühlte Orangenmischung mit Essig, Salz und Pfeffer verschlagen, restliches Öl langsam unterrühren.

Salate, Orangenfilets, Entenbrust und Linsen auf einer Platte anrichten, mit Vinaigrette beträufeln.