

Rezept

Champignon-Carpaccio mit Spinat und Linsen

Ein Rezept von Champignon-Carpaccio mit Spinat und Linsen, am 30.06.2024

Zutaten

50 g grüne Puy-Linsen	1 Salz
1 kleine rote Zwiebel	20 g getrocknete Apfelchips
4 EL Olivenöl	3 EL Apfel-Balsamico
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Walnussöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	50 g Babyspinat
400 g Champignons	80 g geräucherter Scamorza-Käse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen nach Packungsangabe in Wasser in ca. 20 Min. zugedeckt knapp gar kochen. Dann die Linsen salzen, auf dem abgeschalteten Herd ca. 10 Min. nachziehen lassen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Apfel-Chips im Blitzhacker zerkleinern.
3. 1 EL Olivenöl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel und die zerkleinerten Apfel-Chips darin bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Den Apfel-Balsamico und die Gemüsebrühe dazugießen. Dann den Zwiebel-Mix vom Herd nehmen und mit den Linsen, dem Walnussöl und dem übrigen Olivenöl gut verrühren. Das Linsen-Dressing mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und abschmecken.
4. Den Spinat waschen, verlesen und gut trocken schleudern, die harten Stiele entfernen. Die Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Scheiben nebeneinander auf vier Tellern auslegen und mit den Spinatblättern belegen. Alles kurz vor dem Servieren mit dem Linsen-Dressing beträufeln.
5. Den Scamorza-Käse mit einem Sparschäler in dünne Späne hobeln und auf das Carpaccio streuen. Dazu passt Vollkornbrot oder -baguette.