

LINSEN-PILZ-SALAT MIT RUCOLA

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g braune Champignons
- 80 g Tellerlinsen
- 50 g Rucola
- 2 EL Sojasoße (salzarm)
- 4 EL dunkler Balsamico
- Petersilie
- Salz / Pfeffer / Chilliflocken

Vorbereitungszeit: 12 Stunden Micro-Fermentation für die Linsen

Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zubereitung:

1. **Linsen am Vorabend fermentieren.**
2. Die Linsen im Verhältnis 1:1 mit Wasser für 5 Minuten köcheln lassen. Wenn die Linsen gar, aber noch bissfest sind, sind sie fertig. Ggf. überschüssiges Wasser abgießen.
3. Zwiebel und Pilze in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken oder pressen.
4. Wenig Wasser mit der Sojasoße in einer Pfanne erhitzen und die Pilze für ca. 5 min bei mittlerer bis hoher Stufe goldbraun anbraten. So bleiben sie bissfest. Hitze etwas reduzieren und die Zwiebel und den Knoblauch sowie ggf. nochmal etwas Wasser dazugeben und 2 Min. mit anbraten.
5. Zuletzt noch die gegarten Linsen hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen, mit Petersilie und Balsamico abschmecken.
6. Auf einem Bett von Rucola anrichten.