

Frühlingssalat an Zitronen-Dressing und feinen Tranchen vom Kalb

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 500 g** runder Mocken vom Schweizer Kalb
- 2 l** Hühnerbouillon
- 100 g** grüne Linsen
- 1** unbehandelte Zitrone
- 100 g** Feta nach griechischer Art
- 1 dl** Gemüsebouillon
- 3 EL** kalt gepresstes Rapsöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 200 g** tiefgekühlte Erbsen
- 1** Salatgurke
- 2 Zweige** Stangensellerie
- 2** Mini-Lattiche, je ca. 100 g
- 1 Zweig** Minze
- 0.5 Bund** glatter Peterli
- 0.5 Bund** Basilikum

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 522** kcal
- 49 g** Eiweiss
- 24 g** Kohlenhydrate
- 24 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

 Low Carb

Tipp

Das Rezept kann auch mit Pouletbrüstchen zubereitet werden, die nur ca. 15 Minuten in der Bouillon gegart werden müssen.

Zubereitung

- 1** Fleisch 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Die Bouillon in einer Pfanne aufkochen. Das Fleisch in die Bouillon legen und knapp unter dem Siedepunkt etwa 30 Minuten ziehen lassen, bis eine Kerntemperatur von 58 °C erreicht ist. Vom Herd ziehen und in der Bouillon warm halten.

- 3 Linsen mit reichlich Wasser bedecken, leicht salzen und aufkochen. Knapp weich kochen.
- 4 Für die Sauce die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Den Feta in kleine Stücke zerbröseln. Die Hälfte des Fetas mit Zitronenschale, Zitronensaft, Gemüsebouillon und Öl in einen Becher geben und mit dem Stabmixer zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Erbsen 2 Minuten in gesalzenem Wasser blanchieren. In ein Sieb abgiessen und unter kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.
- 6 Gurke der Länge nach vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Stangensellerie rüsten und in Scheiben schneiden. Lattich halbieren und in Streifen schneiden. Kräuter abzupfen und grob hacken.
- 7 Die Hälfte der Kräuter mit Lattich, Erbsen, Gurken, Sellerie, Linsen und der Sauce vermischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Fleisch aus dem Sud heben und in feine Tranchen schneiden. Salat auf Teller oder eine Platte geben, restlichen Feta darüber verteilen und die Fleischtranchen darauf anrichten. Mit den restlichen Kräutern bestreuen.