Bratwurst-Salat mit schwarzen Linsen

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 5 min

Aktivzeit: 1 h 5 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

2	Schweizer Kalbsbratwürste
120 g	schwarze Linsen (z.B. Beluga-Linsen)
1 Bündel	Radieschen
1	Bio-Zitrone
1 Bund	Zitronenthymian
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Zucker
5 EL	Schweizer Rapsöl
30 g	Butter

Nährwerte

1 Portion (ohne Brot) enthält ca.:

440	kcal
16 g	Eiweiss
19 g	Kohlenhydrate
33 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Rückverfolgbar vom Teller bis zum Hof:

Jedes Stück Schweizer Fleisch kann lückenlos bis zum Hof zurückverfolgt werden.

Zubereitung

1. Linsen in reichlich kochendem Salzwasser weich kochen. Dann die Linsen in ein Sieb abgiessen.

2. In der Zwischenzeit die Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone heiss abwaschen, Schale fein abraspeln und Saft auspressen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen.

3. Zitronensaft und -schale mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian und Rapsöl kräftig verrühren. Linsen zugeben.

4. Kalbsbratwürste in der Butter goldgelb braten, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

5 Wurstscheiben mit Radieschen und Linsen dekorativ auf Teller anrichten und lauwarm servieren.

Dazu passt Bauernbrot.