

Bratwurst-Salat mit schwarzen Linsen

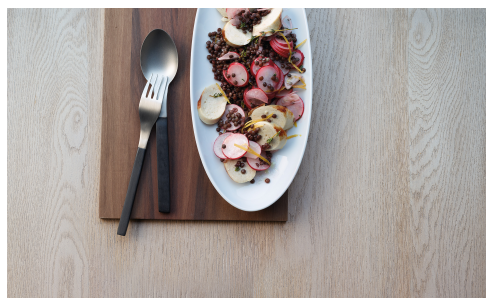


Der feine Unterschied.

 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.



Der feine Unterschied.

5

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

Dazu passt Bauernbrot.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.