

Lachs mit Speck auf Lauchlinsen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Vorspeise für 4 Personen

100 g schwarze Linsen (Beluga)

4 dl Wasser, siedend

1 Esslöffel Butter

1 kleiner Lauch (ca. 300 g),
in ca. 3 mm dicken Ringen

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 Zweiglein Rosmarin

1 dl Weisswein

½ Teelöffel Salz

8 Tranchen Bratspeck

**4 Tranchen Lachs ohne
Haut** (Bio, je ca. 80 g)

Öl zum Braten

¼ Teelöffel Salz

1. Linsen offen im Wasser ca. 20 Min. knapp weich kochen, abspülen, abtropfen.

2. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Lauch, Knoblauch und Rosmarin ca. 3 Min. andämpfen. Wein und Linsen begeben, kurz mitdämpfen, salzen, warm stellen.
3. Je 2 Specktranchen auf die Lachstranchen legen, leicht andrücken.
4. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Lachstranchen mit der Speckseite nach unten in einer Pfanne ca. 3 Min. braten, wenden, salzen, ca. 2 Min. fertig braten.

Servieren: Lauchlinsen auf Tellern verteilen, Lachstranchen darauflegen.

Lässt sich vorbereiten: Linsen ca. 1 Tag im Voraus kochen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Portion: 394 kcal, E 27 g, Kh 15 g, F 24 g

