

Fenchel-Äpfel-Tatar mit Currylinsen

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

150 g rote Linsen
1 EL milder Curry
1 EL Sonnenblumenöl
1,5 dl Wasser
Kräutersalz
200 g Fenchel mit Kraut
2 säuerliche rotschalige Äpfel
1 TL Zitronensaft
2 EL Sauer-Halbrahm
2 Zweige Basilikum
Cayennepfeffer

1. Linsen und Curry im Öl andünsten, bis es gut riecht. Mit Wasser ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten knapp weich kochen. Restflüssigkeit abgiessen und die Linsen mit Salz abschmecken. Auskühlen lassen.

2. Fenchel halbieren, Strunk entfernen. Gemüse in Würfelchen schneiden oder im Cutter nicht zu fein hacken. Etwas Fenchelgrün beiseitestellen. Äpfel halbieren, entkernen und mit Zitronensaft beträufeln. Äpfel in feine Scheiben, dann in Streifen und in Würfelchen

schneiden. Mit Sauerrahm mischen. Basilikum hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Linsen auf Anrichtringe verteilen, und festdrücken. Apfel-Basilikum-Mischung darauf glatt streichen. Fenchel darüberstreuen. Ringe vorsichtig entfernen. Tatar mit Fenchelgrün garnieren. Dazu passen Crackers.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 11 g Eiweiss, 6 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 900 kJ/220 kcal

