

Fisch und Krustentiere: Linsensalat mit Jakobsmuscheln, Specktranchen und Sepia-Nudeln

Zubereitung Linsen und Muscheln

- ▷ Die eingeweichten Linsen in ein Abtropfsieb abschütten, auf dem Edelstahlblech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▷ Die Miesmuscheln gut waschen und auf dem zweiten Edelstahlblech verteilen.
- ▷ Das Edelstahlblech mit den Linsen in den Garraum schieben und während 11 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Das zweite Edelstahlblech mit den Miesmuscheln ebenfalls in den Garraum schieben und zusammen mit den Linsen 4 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und die Linsen in ein Abtropfsieb schütten.
- ▷ Die Muscheln ebenfalls in ein Abtropfsieb abschütten und aus ihrer Schale lösen.
- ▷ In eine erste Schüssel geben und beiseite stellen.

Zubereitung Salat

- ▷ In einer zweiten Schüssel das Olivenöl und den Balsamico-Essig mischen.
- ▷ Den Schnittlauch, die Petersilie, die Schalotte und die Tomatenwürfel zugeben.
- ▷ Die Knoblauchzehe dazupressen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▷ Die ausgelösten Miesmuscheln und die Linsen zugeben, gut mischen und beiseite stellen.

Zubereitung Sepia-Nudeln, Speck und Jakobsmuscheln

- ▷ Die Sepia-Nudeln in einem Kochtopf in genügend Salzwasser auf dem Herd al dente kochen.
- ▷ In ein Abtropfsieb schütten, abtropfen lassen und mit der Fleischgabel daraus 4 gleich grosse Nestchen formen.

- ▷ Die Specktranchen in einer Bratpfanne auf dem Herd in 2 Esslöffeln Erdnussöl knusprig braten.
- ▷ Vom Herd nehmen und um die Fleischgabel wickeln, sodass kleine Rollen entstehen, danach beiseite stellen.
- ▷ Gleichzeitig in einer zweiten Bratpfanne auf dem Herd die Jakobsmuscheln in 2 Esslöffeln Olivenöl während 2 bis 3 Minuten beidseitig goldbraun braten.
- ▷ Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Anrichten

- ▷ Den Linsensalat in die Mitte von vier flachen Tellern verteilen.
- ▷ Auf jedem Teller die Speckrollen, die Jakobsmuscheln und die Sepia-Nudeln anrichten.

Garstufen Linsen

mit Vorheizen – Auflage 1
15 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Miesmuscheln

mit Vorheizen – Auflage 2
4 Minuten 100 °C Dämpfen

Zutaten

100 g	Linsen, grün, am Vortag eingeweicht
300 g	frische Miesmuscheln, gewaschen
1	kleiner Bund Schnittlauch, fein geschnitten
1	kleiner Bund glattblättrige Petersilie, grob gehackt
1	Knoblauchzehe, halbiert, Keimling entfernt
1	grosse Schalotte, fein gehackt
10 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico-Essig
2 EL	Erdnussöl
12	Jakobsmuscheln à 25 g, ausgelöst
12	Tranchen Speck
50 g	Sepia-Nudeln
	Salz und Pfeffer
1	mittelgrosse Tomate, entkernt, fein gewürfelt