

Lauwarmer Linsen-Waldpilz-Salat mit Räuchertofu

Zutaten für 4 Personen

500 ml	Gemüsebrühe
75 g	Rote Linsen
1 Stange	Lauch
100 g	Räuchertofu
5-6 EL	Balsamico-Essig
2 TL	körniger Senf
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	
4 EL	Olivenöl
1 kleiner Kopf	Salat (z.B. Frisée, Chicorée, Radicchio,) frische Waldpilze
500g	(z.B. Eierschwammerl, Champignons, Steinpilze, Kräuterseitlinge)
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
	frische Kräuter
½ Bund	(z.B. Petersilie, Kerbel, Thymian, Schnittlauch)
1 kleiner Bio	Apfel

Zubereitung

Brühe zum Kochen bringen, Linsen einstreuen und 8-10 min. garen anschließend alles abseihen.

In der Zwischenzeit den Lauch in Ringe schneiden und waschen. Den Salat waschen und klein zupfen. Kräuter waschen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen anschließend fein schneiden. Pilze mit einem Küchenpapier abreiben (nicht waschen) und klein schneiden. Außerdem Knoblauch fein würfeln (nicht durch die Knoblauchpresse!) und den Apfel in feine Spalten schneiden.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig anbraten.

Eine Marinade aus Balsamico- Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl herstellen. Am besten wird die Marinade wenn man sie kurz mit einem Mixer aufmixt, dann bindet sie schön.

Anschließend wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze anbraten bis sie gar sind mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch, den geschnittenen Lauch und den geschnittenen Apfel kurz mit anschwitzen. Alle Zutaten (Linsen, Tofu, Salat, Pilze und frische Kräuter) in eine Schüssel geben und mit der Marinade übergießen.

Alles schnell Servieren sonst wird der Salat lätschert.

Man kann den Salat auch zusätzlich mit gekochter Gerste oder Hirse zubereiten.