



Linsen-Pilz-Pfanne mit Schinchenchips

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	1 St.
Süßer Senf	1 EL
Öl	4 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Honig	1 TL
Linsen, rot	300 g
Champignons, weiß	400 g
Schalotten	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schwarzwälder Schinken	100 g
Weintrauben, hell	400 g
Feldsalat	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne, Sieb

1. Orange heiß waschen und etwa 1 TL Schale von einer Orange fein abreiben und anschließend den Saft der Orange auspressen. In einer Schüssel Orangenabrieb und -saft mit süßem Senf und 2 EL Öl, Balsamicoessig und Honig verrühren. Linsen in einem Topf mit ca. 700 ml Wasser aufkochen und anschließend ca. 6–7 Min. auf mittlerer Stufe garen.
2. Inzwischen Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln bzw. sechsteln. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
3. Linsen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons ca. 4 Min. darin anbraten. Linsen, Schalotte, 2 TL Balsamicoessig und 2 EL Dressing zu den Pilzen geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer weiteren Pfanne Schinken fettfrei ca. 2 Min. auf mittlerer Stufe braten. Dabei gelegentlich wenden und anschließend auf einem Küchenkrepp abkühlen lassen.
4. Trauben waschen und längs halbieren. Feldsalat waschen, trocken schleudern und mit den Trauben in die Schüssel geben.
5. Feldsalat, Trauben und Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen auf Tellern anrichten. Schinken und Salat zugeben und Linsen-Pilz-Pfanne mit Schinchenchips servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	529 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	15 g