

Linsen-Pilz-Pfanne mit Schinkenchips

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit 30min





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 gemahlen	
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 Schinkenchips servieren.

Nährwerte (pro Portion)

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