



K I N D E R A R Z T  
D R . M I C H A E L H A U C H

## Rezept im Monat November

### Linsensalat mit Räucherfischmousse

Salat:

150g kleine grüne oder braune Linsen  
je 1 EL Brunoise von Schalotte, Knollensellerie, Lauch, Karotte  
2 EL Rapsöl  
1 EL Olivenöl  
1 TL scharfer Senf  
2 EL Sherry- oder Rotweinessig  
1 EL sehr alter Balsamico-Essig  
Spitzen von Frisée-Salat  
Lorbeerblatt, Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, geriebene Orangenschale

Räucherfischmousse:

125 g geräucherter Heilbutt  
500 ml Sahne  
4 Blatt Gelatine  
Salz, Pfeffer, Zitrone

Den Räucherfisch zerpflücken und mit der Gräte und der Haut in 350 ml Sahne zweimal aufkochen lassen. Dann Haut und Gräte herausnehmen und die Räucherfischsahne ausgiebig mixen. Durch ein feines Sieb streichen und die Gelatine darin auflösen. Vorsichtig mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken und langsam abkühlen lassen. Ist die Mousse nur noch handwarm, 150 ml steif geschlagene Sahne unterziehen. Eine kleine Pasteten- oder Muffinform mit Wasser benetzen und mit Klarsichtfolie auslegen. Die Mousse hineingießen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Die kleinen Linsen in nur leicht gesalzenem Wasser mit 1 Lorbeerblatt und einer angedrückten Knoblauchzehe ca. 20 Minuten garen. Die Linsen sollten noch bissfest sein. Abseien und kalt abspülen. Schalotte, Knollensellerie, Lauch, Karotte in sehr feine Würfelchen schneiden (Kantenlänge 2 mm = Brunoise). Diese in dem Rapsöl bei milder Hitze 2-3 Minuten dünsten, etwas geriebene Orangenschale, 1 TL Senf und 2 EL Rotweinessig zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Minuten einkochen lassen und nun die Linsen mit dem Balsamico-Essig und 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben. Nach einer weiteren Minute die Pfanne vom Feuer nehmen und die Linsen 5 Minuten ziehen lassen. Eventuell noch einmal abschmecken.

Anrichten: Eine Scheibe Räucherfischmousse mit dem lauwarmen Linsensalat anrichten. Für die Dekoration einige feine Spitzen Frisée-Salat durch eine Vinaigrette ziehen und in die Linsen stecken.

*Mein Rat: Die Königin der Linsen ist die grüne Puy-Linse, aber diese sind sehr schwer zu bekommen ([www.bosfood.de](http://www.bosfood.de)) Gute Alternativen sind Pardina-Linsen (von "Müllers Mühle" bei Rewe oder Kaufhof) oder kleine grüne oder braune Linsen aus dem Türken- oder Asia-Markt. Die größeren Tellerlinsen und rote Linsen sind*

*für dieses Gericht ungeeignet. Als Vorspeise für das Weihnachtsmenu können Sie alles im Voraus zubereiten. Sie müssen nur noch den Salat leicht erwärmen.*