



simply  
seagreens

Gemüse aus dem Meer und mehr.

# BELUGALINSEN MIT SUGAR KELP

# BELUGALINSEN MIT GEMÜSE UND SUGAR KELP

## ZUBEREITUNG

1. Kombu in feine Streifen schneiden. Belugalinsen spülen und mit der 2-3fachen Menge Wasser und einem Stück Kombu bissfest garen, kein Salz zugeben. Abtropfen lassen.
2. Sugar Kelp ca. 5 Min. in kaltem Wasser einweichen, abtropfen lassen, trocken tupfen.
3. Stängensellerie und Karotten in kleine Würfel, Zwiebel in feine Ringe, Sugar Kelp in Stücke schneiden. Alles mit wenig Olivenöl kurz bissfest garen, Linsen dazu geben.
4. Brüsseler waschen, trocknen, der Länge nach halbieren oder vierteln und mit Olivenöl anbraten.
5. Mit Zitronenabrieb und -saft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Warme Linsen mit Gemüse und Brüsseler anrichten und mit geräucherter (oder frischer gebratener) Forelle oder Fetawürfeln und fein geschnittener Petersilie und Thymian garnieren.

**TIPP** Der Linseneintopf kann mit verschiedenem saisonalem Gemüse und Kräutern zubereitet werden.

Der Eintopf schmeckt auch lauwarm oder kalt als Sommersalat. Dazu passt eine Scheibe knusprig getoastetes Brot oder ein warmes Fladenbrot.



## ZUTATEN

für 4 Personen

200 g	Belugalinsen getrocknet
1 Stk	Kombu
15 g	Sugar Kelp
1-2	Stängel Stängensellerie
2 mittlere	Karotten (orange und gelb)
1 kleine	rote Zwiebel oder Echalotte
1 Stk	Zitrone, Saft und Schale
2-3 EL	Olivenöl
2 Stk	Brüsseler (Chicorée)
½ Bund	glatte Petersilie und Thymian

nach Belieben Salz, Pfeffer

nach Belieben geräuchertes oder  
frisches Forellenfilet oder  
Fetawürfel

[WWW.SIMPLYSEAGREENS.CH](http://WWW.SIMPLYSEAGREENS.CH)