

# REZEPTE

## Staudensellerie-Salat mit Linsen und Forellenfilets

### Zutaten:

Für 4 Portionen

1 Zwiebel  
4 EL Olivenöl  
150 g gelbe Linsen  
Majoran  
1 rote Paprika  
Staudensellerie  
1 Kopf Salat

Petersilie  
1 TL Senf  
2 EL heller Balsamico-  
Essig  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
4 Forellenfilets

### Zubereitung:

ca. 30 Min.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.  
1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebel darin glasig dünsten. Linsen zugeben, kurz mit andünsten. 200 ml Wasser zugießen, mit Majoran würzen. Aufkochen und 10-15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Salat waschen und trocken tupfen. Salatblätter halbieren. Einige Salatblätter zurückbehalten und damit vier Teller auslegen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit Sellerie zu den Linsen geben. Linsen in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Restliche Zwiebel, Hälfte der Petersilie, Senf und Essig verrühren.  
Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Restliches Öl darunter schlagen. Linsen mit Vinaigrette vermengen. Forellenfilets in Stücke zupfen. Paprika und Forellenfilets zum Salat geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Linsensalat auf Salatblättern anrichten, mit restlicher Petersilie garnieren.

## Paprika-Möhren-Frittata

### Zutaten:

für 4 Personen

2 rote Paprika  
3 Möhren  
1 EL Butter  
  
1 Zwiebel  
200 g Hackfleisch  
  
50 g geriebener Käse  
200 g Crème Fraîche  
4 Eier  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
2 Tomaten

### Zubereitung:

ca. 20 Min. + 40 Min. Backzeit

Paprika und Möhren putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Gemüswürfel darin ca. 5 Minuten lang dünsten. Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.  
Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Im Bratfett kurz anbraten, Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten.  
In der Zwischenzeit den Ofen auf 200° C vorheizen, eine Tarte- oder Gratinform einfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Man kann auch eine feste Pfanne benutzen. Für den Guss den Käse mit Crème Fraîche und den verquirlten Eiern vermischen.  
Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Hackfleisch und Gemüsestücke in der Form verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden und über dem Gemüse verteilen, Guss darüber gießen und im Ofen 30 - 40 Minuten backen. Die Frittata herausnehmen und einige Minuten vor dem Anschneiden warten. Schmeckt warm oder kalt.

Dazu passt ein Blattsalat.