
Typ: Gemüse

Quelle: Brigitte

Bemerkungen:

Zutaten: Zutaten für 4 Portionen

100 Gramm Frühstücksspeck (je zur Hälfte gewürfelt und in Scheiben)
3 Beutel Earl-Grey-Tee
500 Milliliter Wasser
1 Stange Porree (ca. 200 g)
200 Gramm Beluga-Linsen
1 kleines Sträußchen Thymian
200 Gramm Kräuterseitlinge (oder braune Champignons)
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL flüssiger Honig
2 EL Balsamessig
150 Gramm saure Sahne
3 EL Sojasoße
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Rezept:

Die Speckwürfel und -scheiben in einem Topf bei kleiner Hitze langsam knusprig braten. Den Speck herausnehmen. Die Teebeutel mit 500 ml kochendem Wasser begießen und 6 Minuten ziehen lassen. Den Porree putzen, abspülen und in sehr dünne Ringe schneiden (ein paar weiße Ringe für die Deko beiseite legen).

Porreeringe zusammen mit den Linsen im Speckfett glasig dünsten. Den heißen Tee und das abgespülte Thymiansträußchen zufügen und die Linsen etwa 40 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten.

Die Pilze mit Küchenkrepp abreiben und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen. Die Pilze und die Knoblauchzehe in heißem Olivenöl kurz braun braten. Honig und Balsamessig dazugeben und einmal aufkochen lassen. Beiseite stellen.

Saure Sahne und Sojasoße unter das Linsotto rühren. Mit Salz und viel Pfeffer abschmecken. Den Speck kurz aufbraten und zusammen mit den weißen Porreeringen und den Pilzen mit dem Essigsud auf dem Linsotto anrichten.

fertig in: 60 Minuten

Pro Portion: 400 kcal, 20g Fett, 34g Kohlenhydrate, 21g Eiweiß