

Gratinierte Jakobsmuscheln auf Linsen



Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 10 Minuten gratinieren

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 950 kcal

Eiweiss: 60 g

Fett: 35 g

Kohlenhydrate: 97 g

Tipps zu diesem Rezept

- Die Hälfte ergibt eine Vorspeise für 4 Personen.

Zutaten

600 g	grüne Linsen
9 dl	Gemüsebouillon
3 dl	Orangensaft
6 Zweige	Thymian
2	Orangen
2	Knoblauchzehen
400 g	tiefgekühlte Jakobsmuscheln, vor Gebrauch aufgetaut
	Salz
2 EL	Erdnussöl
300 g	Roquefort

Zubereitung

1. Linsen in der Bouillon mit der Hälfte des Orangensafts ca. 20 Minuten bissfest kochen. Abgiessen, in die Gratinformen verteilen. Thymianblätter dazupfen.
2. Inzwischen von den Orangen Schale samt weisser Haut wegschneiden. Orangenfilets mit einem scharfen Messer vorsichtig aus den Trennwänden lösen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
3. Backofen auf 150 °C vorheizen. Jakobsmuscheln leicht salzen. Im Öl bei starker Hitze beidseitig anbraten. Knoblauch kurz mitbraten. Auf die Linsen geben. Orangenfilets darüber streuen. Roquefort in kleinen Stücken darüber geben. In der oberen Ofenhälfte ca. 10 Minuten gratinieren. Vor dem Servieren restlichen Orangensaft über die Linsen giessen.