



MADAME MAISCH KOCHT

Linsen-Bowl mit Rote-Bete-Chutney und Ziegenkäse

Es handelt sich hier um ein Löffelfreundliches Teller-Gericht, das vor allem durch das Rote-Bete-Chutney besticht. Je nach Erntestatus empfehlen sich andere fruchtige Noten. Zwetschgen und Birnen passen vorzüglich.

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten, gerne länger (wegen des Chutneys)

Zutaten für etwa 4 Personen

- 400 g Zwetschgen (bereits entsteint); alternativ 3 Birnen
- 400 g rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 400 g (ca. 4 kleine Stck.) Rote Bete
- 2 TL Öl
- ca. 200 g schwarze Linsen
- 2 Lorbeerblätter eingeschnitten
- 1 TL Honig
- 2 EL Weißweinessig
- ½-1 TL Thymian getrocknet oder frisch
- 1 Kapsel Kardamom
- Salz, Pfeffer
- Chili Pul Biber
- 2 Hand voll Rucola
- 100 g Ziegenkäse (Feta oder Camembert)

Zubereitung

1. Die Zwetschgen entsteinen und klein schneiden. Oder die Birnen entkernen und kleinschneiden. Die roten Zwiebeln kleinschneiden oder in einen Mixer geben. Genauso mit dem Knoblauch verfahren.
2. Rote Bete waschen, Spitze und Ansatz wegschneiden, und würfeln. Schälen bringt unnötig Arbeit, rötete Finger und weniger Vitamine mit sich.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln dünsten. Das darf ruhig dauern.
4. Die gewaschenen Linsen in einen Topf mit Wasser geben. Lorbeerblätter hinzufügen und nach Packungsanweisung bissfest garen.
5. Sobald die Zwiebeln weich sind (ca. 10-15 Min.), Honig unterrühren und dann mit Weißweinessig ablöschen. Rote-Bete-Würfel in die Pfanne geben. Alles bei geringer Hitze garkochen (ca. 15 Min.).
6. Nun die Zwetschgen (alternativ die Birnen) hinzufügen und weitere 15 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
7. Zum Schluss das Chutney mit Thymian, den Samen einer Kapsel Kardamom, Salz, Pfeffer und evtl. Chili Pul Biber abschmecken.
8. Ziegenkäse in kleine Würfelchen schneiden.
9. Fertig gegarte Linsen ohne Lorbeerblatt in Schüsseln anrichten. Das Chutney daneben setzen, Rucola an die freien Stellen häufeln und mit etwas Chutney-Soße beträufeln. Mit Ziegenkäse dekorieren.

Tipp Für die vegane Variante den Ziegenkäse einfach durch Räucher-Tofu ersetzen. Der muss allerdings noch etwas angebraten und gewürzt werden.

Bon Appétit!