

Süßkartoffel mit Gemüse, Linsen, Cashew-Kräuter-Creme

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffel:

2 Süßkartoffeln à 150 g

Für die Linsen:

100 g rote Linsen

Salz

250 ml Gemüsefond

Pfeffer

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie

Für die Cashew-Kräutercreme:

120 g Cashewkerne

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Salz

1 Zitrone, Saft, Abrieb

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie

Pfeffer

3 TL Kokosmilch

$\frac{1}{2}$ TL mediterrane Kräuter

Für das Gemüse:

1 Zucchini

$\frac{1}{2}$ TL mediterrane Kräuter

2 Karotten

2 EL Olivenöl

100 g Cherrytomaten

Für die Zwiebeln:

200 g rote Zwiebeln

50 ml trockener Weißwein

25 g Butter

$\frac{1}{2}$ EL Zucker

25 g kalte Butter

$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig

Für die Süßkartoffel:

Die Süßkartoffeln mit einer Gabel einstechen und in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser etwa 25 Minuten gar kochen.

Für die Linsen:

Die Linsen unter kaltem Wasser abspülen und mit dem Gemüsefond 12 Minuten weichkochen. Die Flüssigkeit abgießen und warmhalten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und untermischen. Die Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Cashew-Kräutercreme:

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Cashewkerne, Kokosmilch, 3 TL Wasser und Kräuter in einer Moulinette ca. 2 Minuten fein pürieren.

Das Mus mit Zitronensaft und -abrieb, mediterranen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Die Zucchini und die Cherrytomaten waschen und trocken tupfen. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und würfeln. Die Zucchini vierteln und in Scheiben schneiden und die Cherrytomaten halbieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Cherrytomaten, Zucchini und Karotten anbraten und die mediterranen Kräuter hinzugeben.

Für die Zwiebeln:

Die Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit heißer Butter schwenken. Mit Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren. Den Honig hinzugeben und alles gut vermischen. Mit Wasser auffüllen, sodass alle Zwiebeln bedeckt sind. Die Flüssigkeit einkochen lassen, erneut mit Wasser auffüllen und reduzieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und von der Platte nehmen. Die kalte Butter untermischen.

Die gekochten Linsen, das Gemüse und die Creme auf der Kartoffel anrichten und sofort servieren.

Florian Meyer am 26. Februar 2018