

Linsen-Gemüse mit Kirschtomaten, Schafskäse, Chips

Für zwei Personen

Für das Linsengemüse:

100 g rote Linsen	1 gelbe Spitzpaprika	1 Stange Staudensellerie
1 kleine Zucchini	1 Karotte	50 g Kaiserschoten
1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Limette, Abrieb, Saft
50-100 ml Sahne	300 ml Gemüsefond	2 EL flüssig Honig
2 EL No Fish-Sauce	2 EL Teriyakisauce	$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie
2 EL heller Sesam	1 EL helle Senfkörner	1 EL Korianderkörner
1 EL Currypulver	1 EL Kreuzkümmelsamen	1 EL Chilipulver
1 TL brauner Zucker	geröstetes Sesamöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kirschtomaten:

100 g Kirschtomaten	1 Zitrone, Abrieb, Saft	Puderzucker
Olivensöl	Salz	Pfeffer

Für den Schafskäse:

100 g Schafskäse	Olivensöl
------------------	-----------

Für die Chips:

150 g festk. Kartoffeln	gemahl. Kreuzkümmel	Öl, Salz
-------------------------	---------------------	----------

Für die Garnitur:

2-3 Zweige Koriander

Für das Linsengemüse: Das Gemüse putzen, ggf. schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann mit Teriyakisauce ablöschen. Beiseitestellen.

Gemüse, Zwiebel und Knoblauch kurz in etwas Pflanzenöl anschwitzen.

Dann Senf- und Korianderkörner zugeben und kurz mit anrösten. Danach Currypulver, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit dem Zucker bestreuen und etwas Limettensaft ablöschen. Nach etwa 8 Minuten die Linsen zum Gemüse geben, kurz anschwitzen und dann so viel Gemüsefond angießen, dass alles leicht bedeckt ist. Gemüse und Linsen bissfest garen. Vor dem Servieren mit Sahne, Honig, No Fish- Sauce, Teriyakisauce mit Sesam, geröstetem Sesamöl und Limettenabrieb abschmecken. Petersilie hacken und vor dem Servieren unterheben.

Für die Kirschtomaten: Kirschtomaten in eine Pfanne mit etwas Olivensöl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Puderzucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Tomaten etwas andrücken, so dass die Flüssigkeit herausläuft und einen Sud bildet.

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Tomaten mit Zitronenabrieb und saft abschmecken.

Für den Schafskäse: Schafskäse über die Tomaten bröseln und mit etwas Olivensöl beträufeln.

Für die Chips: Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und bei ca. 160 Grad goldbraun frittieren. Danach auf Küchenkrepp entfetten, dann mit Kreuzkümmel und Salz würzen.

Für die Garnitur: Koriander hacken und als Garnitur verwenden.

Karl Müller am 15. Mai 2024