

Ingwer-Linsen mit Wurzel-Gemüse aus dem Salz-Mantel

Für 4 Personen

1,5 kg Meersalz	150 g Mehl	4 Eiweiß
4 Karotten	4 Petersilienwurzeln	4 Pastinaken
100 g Beluga-Linsen	ca. 600 ml Gemüsebrühe	100 g Rote Linsen
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	ca. 10 g frischer Ingwer
1 EL Butterschmalz	1 Prise Tandoorigewürz	1 EL Mehl
300 g Sahne	Salz, Pfeffer	1 Bund Lauchzwiebeln

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Meersalz mit Mehl und Eiweißen in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermischen, dabei so viel Wasser wie nötig zugeben, der Teig sollte einigermaßen zusammenkleben. Karotten, Petersilienwurzeln und Pastinaken waschen und ungeschält einzeln mit dem Salzteig ummanteln. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 30-40 Minuten garen. Die schwarzen Linsen abspülen und in einem Topf mit ca. 300 ml Gemüsebrühe ca. 20 Minuten weich kochen, anschließend abschütten. Die roten abspülen und in einem Topf mit ca. 300 ml Gemüsebrühe ca. 7 Minuten weich kochen, anschließend abschütten. Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Knoblauch und Ingwer zugeben. Mit etwas Tandoorigewürz und 1 EL Mehl bestäuben und die Sahne angießen. Alles gut verrühren und ca. 6 Minuten köcheln lassen, abschmecken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das gegarte Wurzelgemüse aus dem Ofen nehmen, den Salzmantel abstreifen und schälen. Gemüse in ca. 5 cm große Stifte oder Rauten schneiden. Die Linsen mit dem Zwiebellauch unter die Sauce mischen und abschmecken. Das Linsengemüse auf Tellern anrichten, das Gemüse obenauf geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. Januar 2014