



Wurzelgemüse mit Haselnuss und Lauch

auf herzhaftem Linsenmus mit Baguette



30-40min



2 Personen

Heute gibt es etwas zu beißen, zu dippen und zu knuspern – denn dieses Gericht bietet nicht nur eine große Vielfalt an Aromen, sondern auch an Texturen. Gebratene Karotten und Pastinaken machen es sich gemeinsam mit zartem Lauch und knackigen Haselnüssen auf einem würzigen, selbst gemachten Linsenmus gemütlich, das mit leckeren Gewürzen und Schnittknoblauch verfeinert wird. Dazu gibt es krosses Baguette zum Eintunken.

- 1 Pastinake
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 50g blanchierte Haselnusskerne

15

- Energie 965kcal, Fett 46.8g,
Kohlenhydrate 100.2g, Eiweiß 27.4g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pastinake** und die **Karotte** zum Kochen bringen. Die **Pastinake** und die **Karotte** ggf. schälen, dann quer halbieren und längs vierteln.



Das **Gemüse** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und beiseitestellen, den Topf aufbewahren. Den **Lauch** längs halbieren und quer in breite Stücke schneiden.



Die **Brötchen** 6-8Min. im Ofen aufbacken. Den **Lauch** und die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 7Min. anbraten, bis der **Lauch** weich ist. Die **Linsen samt Flüssigkeit** in den Topf geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-5Min. erwärmen.



Den **Schnittknoblauch** in grobe Röllchen schneiden. Die **Kräuter-Gewürzmischung** mit der **Mayonnaise**, 1EL Olivenöl und 4TL Balsamicoessig in den Topf geben und die **Linsen** mit einem Stabmixer grob pürieren. Das **Linsenmus** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **½ des Schnittknoblauchs** untermengen.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** und die **Pastinaken** zu dem **Lauch** in die Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 2Min. mitbraten, bis das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist. Den **Knoblauch** und die **griechische Gewürzmischung** einrühren und ca. 1Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Brötchen** in Scheiben schneiden. Das **Linzenmus** auf Teller verteilen, das **Gemüse** und die **Haselnüsse** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Schnittknoblauch** bestreuen und servieren, die **Baguettescheiben** dazu reichen.