



Wurzelgemüse mit Haselnüssen und Lauch

auf herzhaftem Linsenmus mit Baguette



ca. 40min



4 Portionen

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 Schnittlauch verfeinert wird. Dazu gibt es krosses Baguette zum Eintunken.

Was du von uns bekommst

- 2 Pastinaken
- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 100g blanchierte Haselnusskerne ³
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 20g Schnittlauch
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 976kcal, Fett 46.0g, Kohlenhydrate 106.5g, Eiweiß 26.5g



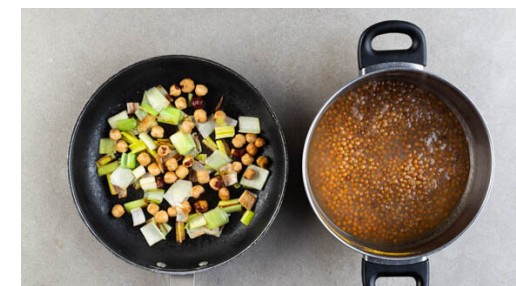
1. Gemüse schneiden

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



2. Gemüse kochen

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** jeweils längs halbieren und quer in breite Stücke schneiden.



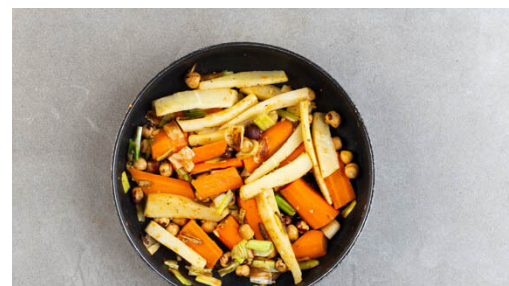
3. Lauch und Nüsse braten

Die **Brötchen** 6–8Min. im Ofen aufbacken. Den **Lauch** und die **Haselnüsse** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



4. Linsen pürieren

Den **Schnittlauch** in grobe Röllchen schneiden. Die **Kräuter-Gewürzmischung** mit 4EL veganer Mayonnaise, 2EL Olivenöl und 3EL Balsamicoessig in den Topf geben und die **Linsen** mit einem Stabmixer grob pürieren. Das **Linsenmus** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **½ des Schnittlauchs** untermengen.



5. Gemüse mitbraten

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.



6. Anrichten und servieren

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