



hr1-DOLCE VITA

Haya Molcho

Linsensalat mit Ofengemüse und Kaspressknödeln

für 4 Personen als Vorspeise

ZUTATEN:

Ofengemüse:

200 g Salz + 1 Prise für die Karotten
4 Rote Beten
4 Karotten
70 g Rapsöl
1 Zimtstange

Für den Linsensalat:

200 g Belugalinsen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 g Salz
30 g Olivenöl
15 g Zitronensaft
10 g Granatapfelsirup
2 EL fein geschnittener Koriander + mehr
zum Garnieren
Petersilie zum Garnieren

Für die Kaspressknödel:

100 g Zwiebeln
200 g Bergkäse
70 g Butter
ca. 300 g Milch
ca. 240 g Semmelwürfel/Knödelbrot
2 EL fein geschnittene Dillspitzen
2 EL fein geschnittene Petersilie
2 Eier
Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Rapsöl zum Braten

ZUBEREITUNG

Für das Ofengemüse den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Salz auf einem Blech verteilen. Die Roten Beten darauflegen und im Ofen ca. 60 Minuten weich garen. Nach 40 Minuten die Karotten mit Rapsöl, Zimt und 1 Prise Salz vermengen, auf ein zweites Blech geben und die restlichen 20-25 Minuten ebenfalls im Ofen garen. Beide Gemüsesorten abkühlen lassen und in beliebig große Stücke schneiden.

Für den Linsensalat die Belugalinsen kalt abwaschen und mit 400 g Wasser in einem Topf aufkochen. Anschließend die Hitze reduzieren und die Linsen ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind, aber noch einen schönen Biss haben. Anschließend vorsichtig mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.



hr1-DOLCE VITA

Für die Kaspressknödel die Zwiebeln schälen und würfeln. Bergkäse reiben. Butter in einem Topf erwärmen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten dünsten. Milch dazugießen und aufkochen lassen. Semmelwürfel in einer Schüssel mit der heißen Zwiebelmilch übergießen, Bergkäse, Kräuter und Eier untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. (Falls die Masse sich nicht gut formen lässt, etwas mehr Milch bzw. Semmelwürfel verwenden.) Zu kleinen Laibchen formen und in etwas Rapsöl in einer Pfanne beidseitig knusprig braun braten.

Linsensalat in Schüsseln verteilen und mit dem Ofengemüse, den gebratenen Kaspressknödeln und Kräutern anrichten.

Tipp: Man kann den Salat im Sommer mit gebratenen Pfirsichen oder Aprikosen, im Herbst mit frisch geriebenen Äpfeln ergänzen. Die Früchte schmecken hervorragend zu den Kaspressknödeln.

Rezept aus dem Buch:

Haya Molcho

Wien bei NENI: Food. People. Stories.

Brandstätter Verlag

ISBN 978-3710604614