

IMMUNPOWER-OFENGENUSS mit Linsentalern und Kräuterdip

Teil 1

Zutaten

LINSEN-PANCAKES:

150 g rote Linsen
175 ml Wasser
Salz
Pfeffer
Paprika
Kreuzkümmel (optional)

OFENGEMÜSE:

1 Stück Karotte (lila, z. B.)
1 Stück Pastinake
1/2 Stück Hokkaido Kürbis
4 Blätter Chinakohl
30 g Lauch
20 ml Rapsöl
Salz
Pfeffer
3 Äste Thymian (frisch)

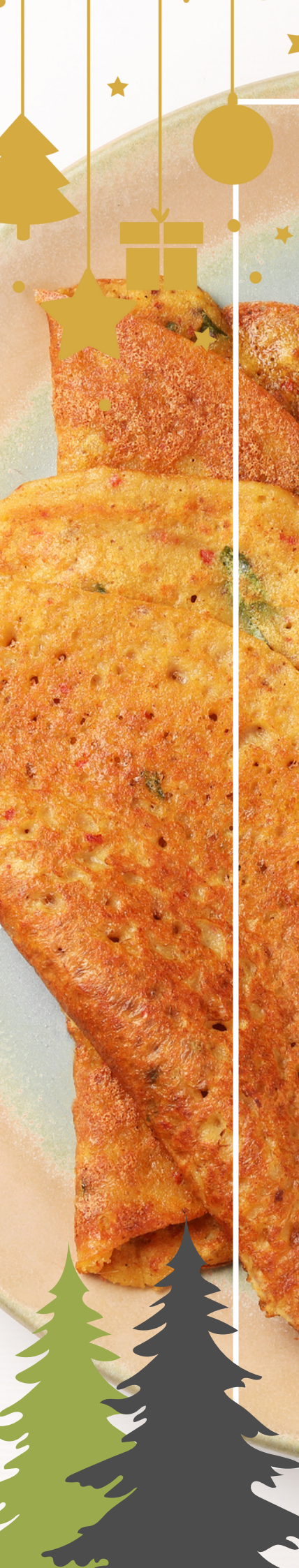
Zubereitung

VORBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Das Gemüse waschen und schön schneiden. Die Kräuter und Kresse waschen.
3. Die rote Linsen gut unter fließendem Wasser waschen.
4. Alle Gemüsesorten bis auf den Chinakohl und den Lauch in eine Schüssel geben und mit Öl, Salz, Pfeffer und Thymian marinieren. Das Gleiche in einer separaten Schüssel mit dem Chinakohl und dem Lauch wiederholen.
5. Das Gemüse außer Chinakohl und Lauch im Backofen für 30-40 Minuten backen. Wenn noch etwa 15 Minuten übrig sind, den Chinakohl und den Lauch in den Ofen geben

VORBEREITUNGSZEIT: 60 Minuten

3 Portionen



IMMUNPOWER-OFENGENUSS mit Linsentalern und Kräuterdip Teil 2

Zutaten

YOGHURT- KRÄUTER-DIP:

10 g Petersilie glatt
10 g Schnittlauch
300 g Yoghurt 3,5% Fett
16 ml Worcester Sauce

DEKO:

1 Box Kresse z. B.
Radieschen

Zubereitung

6. Die rote Linsen mit Wasser und Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel) in einem Hochleistungsmixer geben und alles zu einem glatten Teig zusammen mixen.
7. Ca. 30 g Teig abwiegen und in einer Pfanne herausbacken.
8. Yoghurtdressing vorbereiten: Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken. Yoghurt, Petersilie, Schnittlauch und Worcester Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Pro Portion 3-4 Pancakes auf dem Teller stellen. Gemüse daneben stellen und Dressing dazugeben. Den Teller mit Kresse dekorieren.

VORBEREITUNGSZEIT: 60 Minuten
3 Portionen