

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Linsenaufbau – so herzhaft und würzig 😊

Zutaten für 1 Auflaufform für ca. 3 Personen:

- 2 Dosen gekochte Linsen á 400 g
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 2 Petersilienwurzeln
- 200 g Creme fraiche
- 250 g Bergkäse
- 50 g Pekanuskerne oder Walnüsse
- Butter zum Anbraten und Einfetten der Auflaufform
- Gewürze nach Geschmack, z. B. BRECHT Picata

Zubereitung:

Die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.
Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden.
Den Lauch in feine Ringe schneiden.
Karotten und Petersilienwurzel längs vierteln und in Scheiben schneiden.
Den Käse grob raspeln
Die Nüsse grob hacken.

In einer Pfanne reichlich Butter erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen.
Lauch, Karotten und Petersilienwurzel dazu geben und ca. 5 Minuten mit anbraten. Vom Herd nehmen.
Die abgetropften Linsen zum Gemüse geben, ebenso die Creme fraiche, und alles gut verrühren.
Kräftig würzen mit Kräutersalz und Gewürzen.

Die Hälfte des Bergkäses unterheben.
Eine Auflaufform mit Butter einfetten.
Die Linsen-Mischung in die Form geben.
Den restlichen Käse darüber streuen und die gehackten Nüsse auf dem Auflauf verteilen.

Den Auflauf auf unterster Schiene
bei 210 Grad Ober-/Unterhitze
30 Minuten backen.

