

## 9. Kalenderwoche 2015

# REZEPTE

## Topinambur-Linseneintopf

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

80 g Beluga-Linsen  
80 g rote Linsen  
Salz

1 Zwiebel  
200 g Möhren  
300 g Knollensellerie  
400 g Topinambur  
30 g Butter

Salz, Pfeffer  
2 TL Curry,  
750 ml Gemüsefond

3 Stiele feinblättrige  
Minze  
8 TL Balsamessig

Beluga-Linsen und rote Linsen getrennt in leicht kochendes Wasser geben. Bei mittlerer Hitze jeweils ca. 20 Minuten leicht bissfest garen, kurz vor Ende der Garzeit mit Salz würzen. In einem Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Zwiebel fein würfeln.

Möhren,

Sellerie und

Topinambur putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Möhren, Sellerie und Topinambur dazugeben, weitere 3–4 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Curry zugeben, kurz dünsten und mit dem

Fond auffüllen (evtl. Fond nachgeben). Bei milder Hitze ca. 25 Minuten kochen lassen. Rote Linsen zugeben und weitere 2 Minuten garen. 250 ml vom Eintopf in einem hohen Gefäß mit einem Schneidstab fein pürieren. Danach mit dem Püree den Eintopf binden.

Minzblätter abzupfen, beiseite stellen. Die Beluga-Linsen im Eintopf erwärmen. Den Linseneintopf in vorgewärmten Tellern mit den Minzblättern sofort servieren.

Den Essig separat dazu servieren.

## Möhren-Weißkohl-Pfanne mit Glasnudeln

### Zutaten:

Für 4 Portionen



### Zubereitung:

Ca. 45 Min.

350 g Glasnudeln aus  
Reismehl  
3 EL Öl  
100 g Cashewkerne

400 g Weißkohl  
400 g Möhren  
1 Stange Porree  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebeln

4 Eier  
2 TL Honig  
4-5 EL Sojasoße  
Salz

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Nudeln abgießen und beiseite stellen.

In einer großen Pfanne oder einem Wok 1 EL Öl erhitzen.

Cashewkerne darin unter Rühren etwas anbräunen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Porree putzen und in Ringe schneiden.

Knoblauch und

Zwiebeln pellen und klein hacken. Restliches Öl in die Pfanne geben und Knoblauch und Zwiebeln darin ca. 2 Min. anschwitzen.

Eier verquirlen und zusammen mit dem Gemüse dazugeben und ca. 4 Minuten unter Rühren bei starker Hitze anbraten. Den Honig und die Sojasoße untermischen, die Glasnudeln zufügen und alles weitere 5 Minuten anbraten und mit Salz abschmecken. Mit den Cashewkernen bestreut servieren.