Rezept

Belugalinsen-Bolognese mit gebackener Süßkartoffel und Joghurtdip

Aktualisiert am 25.03.24 um 11:56 Uhr

Bild © Adobe Stock

Ein Rezept für 4 Personen von Steffen Heindel, Koch, Steffens Herrnmühle in Alzenau.

Zutaten:

Belugalinsen-Bolognese:

- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, groß
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Tomatenmark
- 190 g Belugalinsen
- 40 g Walnüsse
- 750 ml Gemüsebrühe
- 400 g passierte Tomaten
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet

- 1 TL Rohrzucker
- eine Prise schwarzer Pfeffer
- eine Prise Salz

gebackene Süßkartoffel:

- 2 Süßkartoffeln, geschält und in 2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 TL grobes Salz
- 1 TL Pfeffer, geschrotet
- 2 EL Olivenöl

Joghurt-Dip:

- 1 Becher Joghurt (vegane Variante möglich)
- je eine Prise Salz und Pfeffer
- Spritzer Zitronensaft
- 2 EL frische gehackte Kräuter

außerdem:

- Heißluftfritteuse (alternativ: Backofen)

Zubereitung:

Belugalinsen-Bolognese:

1. das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
2. die Zwiebeln würfeln, dazugeben und ca. 3 Minuten anschwitzen
3. den Knoblauch hacken, dazugeben und kurz mit anschwitzen
4. das Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten
5. die Walnüsse klein hacken, mit der Gemüsebrühe sowie den Belugalinsen dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen
6. passierte Tomaten, getrockneten Thymian, getrockneten Oregano sowie Rohrzucker dazugeben und weitere 20 Minuten

bei geschlossenem Deckel köcheln lassen
7. mit schwarzem Pfeffer sowie Salz abschmecken

gebackene Süßkartoffel:

1. die geschälten Süßkartoffel-Scheiben mit Olivenöl bepinseln und mit Salz sowie Pfeffer würzen
2. in der Heißluft-Fritteuse bei 185°C ca. 15 Minuten in vorgeheizter oder 20 Minuten in nicht vorgeheizter Fritteuse garen (alternativ: im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft auf einem mit Backpapier belegtem Backblech 20 Minuten garen)
3. die Kartoffelscheiben nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden

Joghurt-Dip:

1. den Joghurt in eine Schüssel geben
2. mit Salz, Pfeffer, etwas Zitrone sowie den Kräutern abschmecken
3. zu den Süßkartoffeln sowie der Linsen-Bolognese servieren

Sendung: hr-fernsehen, "hallo hessen", 25.03.2024 16:00 Uhr

Veröffentlicht am 25.03.24 um 11:51 Uhr
Quelle: hr-fernsehen