

Rezept

Kohlrabi mit Linsencreme

Ein Rezept von Kohlrabi mit Linsencreme, am 18.07.2024

Zutaten

Für die Linsencreme:

100 g rote Linsen	300 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
gemahlener Kreuzkümmel	80 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 EL Schnittlauchröllchen	

Für den Kohlrabi:

4 kleine Kohlrabi mit Blattgrün)	2 Mairübchen (weiße Rübchen)
1 Stange Lauch	1 EL Rapsöl
30 g Mandelstifte	1 EL Ahornsirup
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 16 g F, 25 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Für die Linsencreme die Linsen mit der Brühe in einem kleinen Topf aufkochen, fest zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen. Anschließend die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen.
2. Die Linsen in einer Schüssel kräftig durchrühren und dabei zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Kreuzkümmel und Joghurt verrühren, den Schnittlauch darüberstreuen. Falls nötig, etwas Linsensud dazugeben, damit die Creme nicht zu kompakt ist.
3. Während die Linsen kochen, Kohlrabis und Rübchen schälen, dabei das zarte Kohlrabigrün beiseitelegen. Kohlrabis und Rübchen erst in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Lauch putzen, längs aufschneiden, waschen und in dünne Ringe schneiden.
4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Mandeln darin goldbraun braten. Kohlrabis, Rübchen und Lauch dazugeben und unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. braten. Den Ahornsirup darüberträufeln, alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Kohlrabigemüse mit der Linsencreme auf Tellern anrichten. Das Kohlrabigrün waschen, trocken tupfen, fein hacken und darüberstreuen.