

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 6. Mai 2021** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Buntes Linsen-Tabouleh mit gegrillten Süßkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Linsen-Tabouleh:

30 g braune Linsen (über Nacht in Wasser eingeweicht)
 30 g gelbe Linsen
 30 g rote Linsen
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 150 ml Gemüsefond
 2 EL weißer Balsamicoessig
 1 EL Quittengelee
 1-2 TL Senf
 20 g gemischte Kräuter (glatte Petersilie, Basilikum, Dill, Kerbel)
 10 Halme Schnittlauch
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Die Linsen gründlich waschen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl 1-2 Minuten anschwitzen, dann mit Essig und Fond ablöschen. Braune Linsen zufügen und alles zugedeckt leise köcheln lassen, bis die Linsen bissfest gegart sind. Danach die gelben und roten Linsen untermischen und noch weitere 5 Minuten garen. Anschließend abgießen.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Kräuter mit Quittengelee und Senf in eine große Schüssel geben. Die heißen Linsen dazugeben, alles mit Salz und Cayennepfeffer würzen und miteinander mischen.

Für die gegrillten Süßkartoffeln:

200 g kleine Süßkartoffeln
 5 Cocktailtomaten
 1 Orange
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen, dann schälen und der Länge nach in dünne Spalten schneiden. Diese auf beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und in einer Grillpfanne von beiden Seiten schön anbraten. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und mit dazugeben. Orange waschen, trockentupfen, Schale abreiben und über die Süßkartoffeln geben.

Für die Garnitur:

1 Beet Gartenkresse

Gericht mit Gartenkresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.