Wurzelgemüse mit Kräuterpuffer und Linsen-Joghurt-Dip



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten mit Grün	2 Bund
Pastinaken	2 St.
Olivenöl	4 EL
Honig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Linsen, rot	100 g
Paniermehl	50 g
Dill, frisch	40 g
Basilikum, frisch	20 g
Sonnenblumenkerne	60 g
Bio Limetten	2 St.
Eier	6 St.
Öl	6 EL
Joghurt, natur	300 g
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Karottengrün abschneiden und für später zur Seite legen. Karotten und Pastinaken waschen, schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln und nochmals quer halbieren.

2. Das Gemüse in einer Schüssel mit 4 EL Olivenöl, Honig und je 4–5 Prisen Salz und Pfeffer vermengen, auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 20–25 Min. backen.

3. Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. In einem Topf mit ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen und dann auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. zugedeckt köcheln.

4. Derweil die zarten Spitzen des Karottengrüns abzupfen und zusammen mit Dill und Basilikum waschen, trocken schleudern und fein hacken. Sonnenblumenkerne grob hacken. Limetten waschen, halbieren und Saft auspressen.

5. In einer weiteren Schüssel Kräuter, Eier, Paniermehl, Sonnenblumenkerne und 2 EL Limettensaft gut vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Gekochte Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

6. In einer Pfanne 6 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Kräutermasse darin in mehreren Durchgängen zu insgesamt 12 Puffern ausbacken. Die Masse dafür

mit einem Löffel in das heiße Öl geben, leicht platt drücken und von jeder Seite ca. 1–2 Min. goldbraun ausbacken. Fertige Puffer auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

7. In einer Schüssel Linsen, Joghurt, 2 EL Limettensaft vermischen und mit Zucker und Salz abschmecken.

8. Würzelgemüse aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Kräuterpuffer dazu anrichten und mit dem Linsen-Joghurt-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	677 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	38 g