

Zucchini-Linsen-Tätschli mit Bohnenmus

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch, Laktosefrei, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Zucchini-Linsen-Tätschli

- 2 mittelgrosse BIO Kartoffeln, mehligkochend
- ½ BIO Zucchini
- ½ BIO Zwiebel
- 3 Stängel Peterli
- 100 g grüne BIO Linsen, roh
- 100 ml Gemüsebouillon
- 2 EL Maizena
- 2 EL Schweizer Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Zucchini-Linsen-Tätschli

Kartoffeln mit Schale im Salzwasser weich kochen, ausdampfen lassen und schälen. Die Linsen 3 bis 4 Mal mit kaltem Wasser gründlich waschen. Die Gemüsebouillon aufkochen und die Linsen darin bei kleiner Hitze weich kochen. Die Zucchini mit der Röstiraffel raffeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Peterli fein hacken. Die geschälten Kartoffeln gut zerstampfen und beiseite stellen. Nun die Hälfte des Rapsöls in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten. Linsen und Zucchini dazugeben, kurz mitbraten. Dann die Linsen-Zucchini, Peterli und Maizena zu den zerstampften Kartoffeln geben und gut vermengen. Die Masse abschmecken, dann mit feuchten Händen acht gleich grosse Kugeln formen. Das restliche Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Kugeln hineingeben, mit einem Esslöffel vorsichtig flach drücken und von beiden Seiten knusprig anbraten.

Zutaten Weisses Bohnenmus

- 2 Dosen weisse Soisson-Bohnen
- ½ BIO Zwiebel
- 1 BIO Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 60 g BIO Stangensellerie
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 4 Stängel Zitronenthymian
- 150 ml Gemüsebouillon
- 4 EL Apfelessig
- Salz, Zucker

Zubereitung Weisses Bohnenmus

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob schneiden. Stangensellerie grob schneiden. Im erhitzten Olivenöl andünsten. Bohnen, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Zitronenthymian dazugeben. Mit der Bouillon ablöschen und aufkochen. Alles in einen Mixer geben und -pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz, Zucker und Apfelessig abschmecken und warmstellen.

Zutaten Weisses Bohnen-Zucchini-Gemüse

- 2 EL Schweizer Rapsöl
- ¼ BIO Zwiebel
- 1 BIO Knoblauchzehe
- 1 BIO Zucchini
- ½ Dose weisse Soisson-Bohnen
- 1 Stängel Bohnenkraut
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Weisses Bohnen-Zucchini-Gemüse

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini in 1cm grosse Stücke schneiden. Das Bohnenkraut hacken. Das Rapsöl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch andünsten. Zucchini und Bohnen dazugeben und kurz -mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.

Zutaten Garnitur

- ½ Schale Blaubeeren
- 80 g Portulak

Zubereitung Garnitur

Mit Blaubeeren und Portulak garnieren.