

Rezept für 4 Personen



ZUBEREITUNG

Zutaten Senflinsen-Cassoulet

250 g gemischte Linsen (grüne Puy-Linsen, braune Berglinsen, rote Linsen)
 1 Zwiebel, fein gewürfelt
 2 kleine Knoblauchzehen
 300 g Topinambur
 50 g Stangensellerie
 1 Rüebli
 3 EL Rapsöl
 20 g Butter
 8 dl Gemüsebouillon, heiss
 2 Lorbeerblätter
 3 Zweige Thymian
 1.5 dl Rahm
 2 EL grobkörniger Senf
 3 EL dunkler Aceto Balsamico
 1 Prise Zucker
 ½ Bund Schnittlauch

Zutaten Poulethaxe/Gremolata

4 Pouletschenkel
 je 2 Zweige Thymian, Rosmarin, Oregano
 Meersalz
 Etwas Olivenöl
 1/4 Chilischote
 1 Knoblauchzehe, geschält
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 Bio-Orange (abgeriebene Schale)

Zubereitung Senflinsen-Cassoulet

Die grünen und braunen Linsen über Nacht im kalten Wasser einweichen und abschütten. Rote Linsen abspülen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Topinambur gut waschen und mit der Schale in Spalten schneiden (wie Kartoffel-Wedges). Das restliche Gemüse schälen und in ½ cm kleine Würfel schneiden. Öl und Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Gemüsewürfel und Linsen begeben und kurz mitdünsten. Die heisse Bouillon, Lorbeerblätter und Thymian begeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 20–30 Minuten bissfest garen. Thymian entfernen, Rahm und Senf begeben und alles nochmals 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Aceto Balsamico abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter die Linsen mischen.

Zubereitung Poulethaxe/Gremolata

Die Kräuter von den Zweigen zupfen, mit Salz im Mörser verreiben und mit dem Olivenöl zu einer Paste verrühren. Die Pouletschenkel mit der Marinade einpinseln und im vorgeheizten Ofen (200 Grad, Umluft oder Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten braten. Pouletschenkel wenden und weitere 15–20 Minuten braten. Für die Gremolata die Chili waschen, entkernen und sehr fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und zusammen mit der Petersilie fein hacken. Orange waschen, trockenreiben und die Hälfte der Schale mit einem Sparschäler in ganz feinen Streifen abschälen. Mit Petersilie, Knoblauch und Chili mischen und die Gremolata vor dem Servieren auf die fertigen Poulethaxen verteilen.

Zutaten Bittersalat

1 kleiner Frisée- oder diverse Chicorée-Salate
1 Bio-Orange (Saft)
2 EL Apfelessig
2 EL Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung Bittersalat

Die Bittersalate waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Orangensaft, Apfelessig und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salat mit dem Dressing gut durchmengen und mit dem Linsen-Cassoulet und den Poulethaxen anrichten.