



Wurzelpetersilie-Möhren-Linsen Kasserolle mit Kartoffelwölkchen

Ein deftiges Ofengericht, das mit den überbackenen Kartoffelwölkchen an kalten Tagen die Seele wärmt

Für 4 Portionen

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten, Backzeit: ca. 1 Std.

Pro 100 g:

1326 kJ / 317 kcal

F: 8 g, davon 3 g gesättigte Fettsäuren, K: 56 g,
davon 7 g Zucker, E: 13 g, Salz: 0,8 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Möhren (ca. 300 g)
2 Wurzelpetersilien (ca. 250 g)
125 g rote Linsen
ca. 250 g Kidneybohnen (abgetropft)
1 Bund Petersilie, glatt oder kraus
400 g mehlig kochende Kartoffeln
Mittelalter Gouda

Zutaten aus dem Vorrat:

2 EL Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe
1 TL Currypulver (optional)
2 EL Milch
1 EL Butter
Salz, Pfeffer
Öl für die Form

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Möhren und Wurzelpetersilie putzen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einen großen Topf geben und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, bis sie weich sind. Möhren und Wurzelpetersilie mit der Brühe in den Topf geben und aufkochen. Linsen und Currypulver zugeben. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber noch nicht zerkocht ist. Backofen auf 150°C vorheizen. Eine Auflauf- oder Kasserollenform einfetten. Kidneybohnen im Topf mit der Gemüse Mischung vermengen, kleingehackte Petersilie dazugeben. Gemüse in die Form geben und gleichmäßig verteilen. Etwa 30 Minuten backen, bis sich eine leichte Haut bildet und der Auflauf blubbert.
2. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser weich kochen. Mit Milch und Butter pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Form aus dem Ofen nehmen und vorsichtig löffelweise Kartoffelpüree auf das Gemüse geben. Den Backofen auf 180°C erhöhen, den Auflauf wieder in den Ofen stellen und weitere 20 Minuten backen, bis die Kartoffelwölkchen knusprig werden.
3. Geriebenen mittelalten Gouda nach Belieben nur auf dem Kartoffelpüree oder über den ganzen Auflauf verteilen und noch etwa 10 Minuten überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist.

Tipp

Dazu schmeckt frisches, kräftiges Brot oder geröstetes Baguette. Statt Wurzelpetersilie kann auch Pastinake verwendet werden.