Rezept

Gerösteter Weißkohl mit cremigen Belugalinsen

Ein Rezept von Gerösteter Weißkohl mit cremigen Belugalinsen, am 12.10.2024

Zutaten

1	großer Weißkohl (ca. 1,5 kg)
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer
1 Handvoll	Petersilie
250 g	Sahne
5 EL	Olivenöl
	Salz
200 g	Belugalinsen
1	Zwiebel

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 34 g F, 18 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Weißkohl putzen, waschen und mit Strunk in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Backblech verteilen. 3 EL Olivenöl mit dem Kreuzkümmel verrühren und auf die Kohlscheiben streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen (Mitte) 50-60 Min. rösten.

2. Inzwischen die Belugalinsen in einem Sieb kalt abbrausen, mit 400 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. kochen, bis sie weich sind.

3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Übriges Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Linsen hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Sahne und zwei Drittel der Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Weißkohl aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Die Linsen darauf anrichten und mit der restlichen Petersilie garnieren.