

Rezept

Honiglinsen

Ein Rezept von Honiglinsen, am 09.06.2023

Zutaten

200 g Möhren	4 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1/2 getrocknete Chilischote
2 EL Olivenöl	200 g braune Linsen
1/4 l Gemüsebrühe	1- 2 EL 1-2 EL Apfelessig oder Balsamico bianco
2 TL Honig	Salz, schwarzer Pfeffer
150 g Schafskäse (Feta)	1 EL Weizenvollkornmehl
2 TL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen, putzen und in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Chilistück zerkrümeln.
2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Möhren, die Schalotten, den Knoblauch und Chili darin unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Die Linsen in einem Sieb waschen und dazugeben. Mit der Brühe aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 35-45 Min. weich garen, aber nicht zerfallen lassen.
3. Die Linsen mit dem Essig, dem Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse halbieren. Das Mehl in einen Teller geben und den Käse darin wenden.
4. Das übrige Öl mit der Butter erhitzen und die Käsescheiben darin bei starker Hitze pro Seite gut 1 Min. braten. Die Linsen auf Teller verteilen und jeweils mit 1 Käsescheibe belegen.