

Rezept

Linsen-Fava

Ein Rezept von Linsen-Fava, am 27.09.2023

Zutaten

150 g rote Linsen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
4 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt
Salz	4 Stängel Dill
1 Frühlingszwiebel	1 EL Butter
40 g gehobelte Haselnusskerne	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch langsam bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten.
2. Abgetropfte Linsen, Thymian und Lorbeerblatt in den Topf geben und alles unter Rühren 1 Min. andünsten. 400 ml Wasser angießen und aufkochen. Sofort die Hitze reduzieren und die Linsen zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20-30 Min. garen - sie sollten richtig weich sein und zerfallen. Die Linsen gegen Garzeitende salzen, Lorbeer und Thymian entfernen.
3. Die Linsen in ein Sieb abgießen, dabei die Garflüssigkeit auffangen. Die Linsen mindestens lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und nicht zu fein hacken. Frühlingszwiebel waschen, putzen und mit dem Grün in Ringe schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, die Haselnussblättchen darin unter Rühren goldbraun braten. Vom Herd nehmen und leicht salzen. Die Zitronenhälfte auspressen.
4. Die Linsen mit übrigem Olivenöl und 1 EL Zitronensaft fein pürieren, dabei so viel Kochwasser wie nötig zugeben. Die Creme mit Salz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft abschmecken und in einer flachen Schale glatt streichen. Haselnüsse samt Butter darauf verteilen und alles mit Frühlingszwiebel und Dill bestreut servieren.