



Die KochLöffel

Seit 2013

Anzahl: 8 Personen
Rezeptgruppe: Warme Vorspeise
Saison: Sommer



Geschmorter Lauch mit Belugalinsen und Belper Knolle

Zutaten für 8 Personen

240g	Belugalinsen
5 dl	Geflügelbouillon
2 Stk.	Karotten
2 Stk.	Zwiebel
7 Stk.	Schalotten
450g	Butter
1.5 l	Weisswein
8 Stangen	Lauch
1.5 TL	Kurkuma
1.5 EL	Schwarzkümmel
5 EL	Olivenöl
80 gr.	Crème Fraîche
1 Stk.	Granatapfel
2 EL	Sonnenblumenöl
1 Stk.	Belper Knollen
1 Prise	Salz
1 Prise	Weisser Pfeffer
1.5 EL	Zitronensaft

Zubereitung

Linse:

Die Karotten und die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Karotten und die Zwiebeln andünsten. Sobald diese schön angebraten sind, mit einem Schluck von dem Weisswein ablöschen und diesen einkochen lassen, den Rest des Weins zur Seite stellen. Sobald der Wein fast verkocht ist, die Linsen dazu geben und kurz mit anbraten. Dann mit dem Fond auffüllen und kochen lassen. Sobald die ganze Flüssigkeit verkocht ist, die Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die KochLöffel

Seit 2013

Zubereitung (Fortsetzung)

Beurre Blanc:

Für die Beurre Blanc die Schalotten schälen und kleinschneiden. Anschliessend diese in einem Topf mit etwas Sonnenblumenöl anschwitzen und immer wieder mit Weisswein ablöschen, bis die Flasche leer ist. Bevor die letzte Flüssigkeit verkocht ist die Pfanne vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen, die Butter (400g) nach und nach mit dem Schwingbesen einrühren. Anschliessend pürieren und falls notwendig mit Salz abschmecken.

Lauch:

Für den Lauch den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Den Lauch waschen und oben und unten abschneiden, so dass 5 gleichlange runde Stangen übrigbleiben. Diese dann der Länge nach halbieren und auf ein Backblech geben. Anschliessend mit Olivenöl, Kurkuma, Schwarzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Dann den Lauch für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben. Sobald die 20 Minuten vorbei sind, den Lauch aus dem Ofen nehmen und auf jede Hälfte des Lauchs ein kleines bisschen Butter (50g) geben (am besten 10 kleine „Scheiben“ Butter vorbereiten und im Kühlschrank lagern). Dann den gebutterten Lauch nochmal 2-3 Minuten in den Ofen schieben.

Für die Garnitur die Granatapfelkerne aus dem Apfel lösen. Die Crème Fraîche in eine Schüssel geben mit etwas Salz und Zitronensaft dazugeben und umrühren. Den Lauch auf dem Teller anrichten, die Linsen und die Beurre Blanc darüber geben und die frische Belper Knolle darüber reiben. Die Crème Fraîche an die Seite geben und alles mit Granatapfelkernen dekorieren.