

Berglinsenlaibchen mit Zucchini spaghetti auf Walnuss-Paradeiser-Pesto



Linsenlaibchen:

Zutaten für ca. 4 Personen

- 250 g getrocknete Berglinsen
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Bunde Petersilie
- 1 Kaffeelöffel Dijonsenf
- 1 Esslöffel Maisstärke
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Berglinsen im Gemüsefond aufkochen, bis die Linsen schön weich sind (einweichen nicht nötig). Parallel dazu Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl anschwitzen und goldbraun anbraten. Dann mit den Linsen vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie durchschwenken. Anschließend alles faschieren (quasi durch den Gemüeswolf jagen). Maisstärke und Dijonsenf beimengen. Die Laibchen nun im Olivenöl ausbraten.

Gemüespaghetti mit Pesto:

Zutaten für ca. 4 Personen

- 4 Zucchini
- 1 Schälchen gehackte Walnüsse
- 1 Schälchen getrocknete Tomaten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zucchini fein-nudelig schneiden. Wenn es kein entsprechendes Küchengerät gibt, kann man die Zucchini auch mit einem Erdäpfelschäler ganz abschälen. Mit Olivenöl anschwitzen und würzen. Getrocknete Tomaten klein schneiden und mit den gehackten Walnüssen und Olivenöl vermengen.

Alles zusammengeben und ein köstliches veganes Gericht genießen.

Gutes Gelingen wünschen
Küchenchef Wolfgang Draxler & Team

Hotel Kothmühle, Kothmühle 1, A-3364 Neuhofen a. d. Ybbs
Tel.: +43/7475/52112, office@kothmuehle.at