

Frisch gekocht
Donnerstag, 27. Oktober 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Linseneintopf, Merguez, karamellierte Zwiebeln

1 Stunde 15 Minuten /aufwendig



Zutaten für 4 Personen

2 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln (fein gehackt), 2 Knoblauchzehen (geschält und zerdrückt), 400 ml Rinderfond, 1 Zimtstange, 2 frische Lorbeerblätter, 300 g Puy-Linsen (über Nacht in Wasser eingeweicht), 750 g kleine Merguez (Lammbratwürstel); frisches Fladenbrot zum Servieren.

Für die karamellisierten Zwiebeln: 2 EL Olivenöl, 4 rote Zwiebeln (in Ringe geschnitten), 1 EL brauner Zucker, 3 EL Verjus (oder Weißweinessig), einige Safranfäden, 40 g Sultaninen.

Für den Joghurt-Dip: 250 g griechisches Joghurt, fein gehackte Kräuter (Kerbel, Basilikum, Schnittlauch, Koriander), Salz, Pfeffer, Olivenöl.

Zubereitung

Das Öl für die karamellisierten Zwiebeln in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelringe zugeben und beidseitig anbraten. Die Hitze reduzieren, Pfanne abdecken und die Zwiebeln in 25 Minuten leicht bräunen, dabei gelegentlich umrühren. Dann die Temperatur wieder erhöhen, Zucker einrühren und in der offenen Pfanne 10 Minuten karamellisieren. Gut umrühren, dann vom Herd nehmen.

Verjus, Safran und Sultaninen bei starker Hitze 5 bis 8 Minuten kochen, bis die Sultaninen aufgequollen sind und die Flüssigkeit leicht reduziert ist. Diese Mischung mit den karamellisierten Zwiebeln vermengen und beiseite stellen.

Für den Linseneintopf das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln bei häufigem Rühren in 5 bis 8 Minuten glasig andünsten. Knoblauch hinzugeben und unter Rühren 1 Minute anbraten. Den Fond zugießen, Zimt, Lorbeerblätter und Linsen begeben und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Linsen zur Hälfte abgedeckt in ca. 20 Minuten weich köcheln. Am Ende sollten die Linsen fast alle Flüssigkeit aufgenommen haben (während des Kochens bei Bedarf etwas Wasser nachgießen).

Eine Grillplatte erhitzen. Die Merguez beidseitig goldbraun anbraten, die Hitze reduzieren und die Merguez fertig grillen. 5 Minuten ruhen lassen, dann diagonal halbieren.

Alle Zutaten für den Joghurt-Dip vermengen.

Den Linseneintopf mit den karamellisierten Zwiebeln vermengen. Das Fladenbrot in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten und mit den Merguez, den Linsen und dem Joghurt servieren.