

## Frisch gekocht



### Rezept von Richard Rauch

#### Linsengemüse mit Sauerkraut, Kernöl und Zwiebel

**45 Minuten (ohne Stehzeiten)/aufwendig**



---

### Zutaten für 4 Personen

Für das Linsengemüse: 2 Schalotten, 1 EL Butter, 4 EL Balsamico-Essig, 150 g Beluga-Linsen, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Thymian (gerebelt), Rosmarin (fein gehackt), 100 g Karotten, gelbe Rüben und Sellerie (gewürfelt), 1 EL Tomatenmark, 1 EL grober Senf, 500 ml Gemüsesuppe, 250 ml Wasser, Petersilie, Kerbel.

Für die Sauerkrautsauce: 150 g gedämpfte Zwiebelabschnitte (siehe Zwiebel-Zubereitung unten), 1/6 (Spalte) Sellerie, 150 g Sauerkraut, 80 g Butter, 125 ml Weißwein (Veltliner oder Welschriesling), 40 ml Wermut, 125 ml Schlagobers, Salz, Cayennepfeffer, Limettensaft, 750 ml Gemüsefond.

Für die Zwiebeln: 3 weiße Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, Salz.

Für das Kernöl-Sauerkraut: 100 g Sauerkraut, 4 EL Kürbiskernöl.

### Zubereitung

Die Linsen über Nacht einweichen. Die Schalotten fein schneiden, mit Karotten, gelben Rüben und Sellerie in Butter anschwitzen. Die Linsen abseihen, zugeben, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Rosmarin sowie Thymian würzen. Senf und Tomatenmark einrühren und mit einem Schuss Balsamico ablöschen. Gemüsesuppe und Wasser angießen und die Linsen weich köcheln lassen. Mit gehackter Petersilie und Kerbel abschmecken.

Für die Sauerkrautsauce Sellerie schälen und in 1 cm-Würfel schneiden. Die Zwiebelreste in 1 EL Butter anschwitzen. Sellerie zugeben, mit Weißwein und Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Mit Gemüsefond und Obers aufgießen und auf ca. 500 ml einreduzieren. Sauerkraut dazugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab Butter einmischen. Durch ein feines Sieb passieren, die Sauce mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Zwiebeln im Dampfgarer bei 90 °C in etwa 30-40 Minuten weich dämpfen. Auskühlen lassen, halbieren und die kleineren Spalten herauslösen. In einer Pfanne in Olivenöl die Spalten auf der Schnittfläche anbraten und leicht salzen.

Für das Kernöl-Sauerkraut das Kraut mit Kernöl verrühren.

Das Linsengemüse in tiefen Tellern anrichten. Die Zwiebelhälften darauf platzieren, mit Sauerkraut füllen. Kürbiskerne darüber streuen und die Sauerkrautsauce darauf verteilen.