

**Schmeckt perfekt**



**Rezept von Lukas Nagl**

**Eingebrannte Belugalinsen mit Kräuterspinat & g'schlampertem Knödel**

**40 Minuten/leicht**



---

### **Zutaten für 4 Personen**

500 g eingeweichte Belugalinsen, 2 EL Sesam, 4 EL Linsengewürz (siehe nachfolgende Rezeptur), 1 Knoblauchzehe (gehackt), 2 große Zwiebeln (gehackt), 150 g Butter, 50 g Sesamöl, 2 EL glattes Mehl, Salz, Wasser, 50 ml gereifte Sojasauce, 50 ml dunkler Balsamico-Essig.

Für den Kräuterspinat: 250 g Babyspinat, 1 Handvoll Dille, 1 Handvoll Petersilie, 1 Handvoll Koriandergrün, 2 EL Granatapfelkerne, 50 g Walnüsse (grob gehackt), Olivenöl, Salz.

Für die g'schlamperten Knödel: 6 Scheiben Toastbrot, 2 Eidotter, etwas fein gehackte Zwiebel, 30 g Butter, Salz, Kurkuma, Muskatnuss.

Für das Linsengewürz: 150 g Sesam (geröstet), 80 g Koriandersamen, 50 g Kreuzkümmel, 25 g Kurkuma, 25 g Fenchelsamen, 30 g Paprikapulver, 10 g Zimt, 1 Stück Sternanis.

Zum Garnieren: frische Kräuter.

### **Zubereitung**

Für das Linsengewürz alle Zutaten in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, danach abkühlen lassen und in einer leistungsstarken Küchenmaschine fein mixen. Bis zur Verwendung kühl und dunkel lagern.

Für die Linsen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett „trocken“ rösten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitrösten, ebenso das Linsengewürz. Sesamöl und Butter zufügen, weiter rösten. Mit Mehl stauben, Linsen zugeben und alles gut verrühren. Die dunkle Einbrenn mit etwas Wasser aufgießen, verrühren und weich kochen. Mit Sojasauce, Balsamico-Essig und Salz abschmecken, eventuell noch etwas Butter zugeben. Für den Knödel Toastbrot entrinden und grob würfeln. Zwiebel in Butter anschwitzen, Kurkuma dazugeben und diese Mischung über die Brotwürfel geben. Eidotter zufügen, mit Salz und Muskatnuss würzen und vorsichtig lockere, knödelähnliche Haufen formen und diese leicht andrücken. In einem Dämpfkorb etwa 10 Minuten dämpfen.

Den geputzten Babyspinat mit den Kräutern in Olivenöl anschwitzen, Granatapfelkerne und Walnüsse zufügen und mit Salz abschmecken.

Belugalinsen mit Kräuterspinat & g'schlampertem Knödel auf Tellern anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.