

# LINSENSALAT MIT OFENGEMÜSE UND KASPRESSKNÖDELN



## **FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE**

**Für das Ofengemüse:**  
200 g Salz plus 1 Prise  
für die Karotten  
4 Rote Beten  
4 Karotten  
70 g Rapsöl  
1 Zimtstange

**Für den Linsensalat:**  
200 g Belugalinsen  
1 TL gemahlener  
Kreuzkümmel  
4 g Salz  
30 g Olivenöl  
15 g Zitronensaft  
10 g Granatapfelsirup  
2 EL fein geschnittener  
Koriander plus mehr  
zum Garnieren  
Petersilie zum Garnieren

**Für die Kaspressknödel:**  
100 g Zwiebeln  
200 g Bergkäse  
70 g Butter  
ca. 300 g Milch  
ca. 240 g Semmelwürfel/  
Knödelbrot  
2 EL fein geschnittene  
Dillspitzen  
2 EL fein geschnittene  
Petersilie  
2 Eier  
Salz  
frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer  
Rapsöl zum Braten

Für das Ofengemüse den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Salz auf einem Blech verteilen. Die Roten Beten darauflegen und im Ofen ca. 60 Minuten weich garen. Nach 40 Minuten die Karotten mit Rapsöl, Zimt und 1 Prise Salz vermengen, auf ein zweites Blech geben und die restlichen 20–25 Minuten ebenfalls im Ofen garen. Beide Gemüsesorten abkühlen lassen und in beliebig große Stücke schneiden.

Für den Linsensalat die Belugalinsen kalt abwaschen und mit 400 g Wasser in einem Topf aufkochen. Anschließend die Hitze reduzieren und die Linsen ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind, aber noch einen schönen Biss haben. Anschließen vorsichtig mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.

Für die Kaspressknödel die Zwiebeln schälen und würfeln. Bergkäse reiben. Butter in einem Topf erwärmen und die

Zwiebeln darin ca. 3 Minuten dünsten. Milch dazugießen und aufkochen lassen. Semmelwürfel in einer Schüssel mit der heißen Zwiebelmilch übergießen, Bergkäse, Kräuter und Eier untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. (Falls die Masse sich nicht gut formen lässt, etwas mehr Milch bzw. Semmelwürfel verwenden.) Zu kleinen Laibchen formen und in etwas Rapsöl in einer Pfanne beidseitig knusprig braun braten.

Linsensalat in Schüsseln verteilen und mit dem Ofengemüse, den gebratenen Kaspressknödeln und Kräutern anrichten.

## **TIPP:**

Man kann den Salat im Sommer mit gebratenen Pfirsichen oder Aprikosen, im Herbst mit frisch geriebenen Äpfeln ergänzen. Die Früchte schmecken hervorragend zu den Kaspressknödeln.