

Christian Henze
Balsamico-Linsen mit gebackenem
Mandel-Mozzarella

Dienstag, 12. November 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

Für die Linsen:

200 g	Belugalinsen
5 EL	Balsamico
2 EL	Balsamico-Creme
1/2	rote Chilischote
1/2 TL	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl
1/2 Bund	glatte Petersilie

Für das Pesto:

1/2	rote Chilischote
2 EL	Pinienkerne
100 g	getrocknete Tomaten in Öl
100 g	Parmesan oder Pecorino
1	Knoblauchzehe
3 EL	Tomatenmark
2 EL	heller Balsamico
3 EL	Wasser
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker
6 EL	Olivenöl

Für den Mozzarella:

250 g	Mozzarella
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Weizenmehl, Type 405
70 g	gemahlene Mandeln
300 g	Frittierfett oder -öl

Zubereitung:

1. Die Linsen abspülen und dann in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 20 Minuten weichkochen.
2. In der Zwischenzeit für das Pesto und das Dressing die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
3. Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Die getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden.
5. Den Käse grob reiben
6. Knoblauch schälen und grob hacken.
7. Tomaten, Käse, Hälfte der gewürfelten Chili (übrige Chili wird für das Pesto verwendet), Knoblauch, Tomatenmark, Pinienkerne, heller Balsamico und Wasser in einen Zerkleinerer (Cutter) geben und alles zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das Olivenöl einrühren.

8. Die gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben.
9. Für das Linsen-Dressing Balsamico, Balsamico-Creme, restliche gewürfelte Chili, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Olivenöl unter Rühren in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Das Dressing zu den Linsen geben und gut untermischen.
10. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Linsen mischen.
11. Mozzarellakugeln gründlich abtropfen lassen, dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
12. Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Die Käsewürfel panieren, dazu zunächst im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen, dann in den Mandeln wälzen.
14. Frittierfett in einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett taucht, Blasen aufsteigen.
15. Die panierten Mozzarella-Würfel portionsweise je ca. 1 Minute im heißen Fett goldgelb ausbacken.
16. Zum Servieren die Linsen auf Teller verteilen und die Mozzarellawürfel darauf anrichten. Das Pesto dazu reichen.

Pro Portion: 905 kcal/ 3780 kJ
37 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 67 g Fett