



Linsen-Kartoffelpflanzerl mit Schnittlauch auf Paprika-Kritharaki-Nudeln

Zutaten für vier Personen

150 g braune Linsen
400 g Kartoffeln (mehlig kochend)
100 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
1 ½ EL gerösteter Sesam
2 EL Schnittlauchröllchen
1 ½ EL Olivenöl
2 Zweige Zitronenthymian

220 g Kritharaki-Nudeln
je ½ Paprikaschote gelb, grün, rot
1 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kardamom
½ TL Ingwerpulver
1 TL Chiliflocken
1 ½ TL Curry
160 g Sojajoghurt
4 Kerbelsträußchen
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Linsen kochen, abschütten und gut abtropfen lassen. Kartoffeln kochen, abschütten und gut ausdämpfen lassen. Schälen, durch die Kartoffelpresse drücken und mit Linsen, angeschwitzten Zwiebelwürfeln, geröstetem Sesam und Schnittlauchröllchen gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und von der Masse Pflanzerl abdrehen. In heißem Öl beidseitig ausbraten. Zitronenthymian zum Aromatisieren zugeben, zur Seite stellen und mit Restwärme durchziehen lassen.

Nudeln in sprudelndem Salzwasser auf den Biss kochen, abschütten und abtropfen lassen. Gewürfelte Paprika in heißem Olivenöl angehen lassen, Nudeln zugeben und mit gemahlenem Kreuzkümmel, Kardamom, Ingwer, Chiliflocken, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Als Bett auf flachen Tellern anrichten. Pflanzerl darauf setzen, eine Nocke von Sojajoghurt darauf anhäufeln und mit Kerbelsträußchen garnieren.

Nährwert pro Portion

340 kcal – 13 g Fett - 16 g Eiweiß – 38 g Kohlenhydrate – 3,0 BE

Dieses Gericht ist vegan.