

REZEPT 24



VEGANE LAHMACUN

.....
MIT LINSEN-RAGOUT

Freude für den Gaumen

VEGANE LAHMACUN

REZEPT 24

MIT LINSEN-RAGOUT

Schwierigkeitsgrad: mittel | Arbeitszeit: 60 bis 70 Min. | Gesamtzeit: 75 bis 90 Min.

ZUTATEN:

(für 4 Portionen)

- 1/2 Würfel frische Hefe (alternativ: 1 Pck. Trockenhefe)
- 150 g Reformhaus® rote Linsen
- 175 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL natives Olivenöl
- Salz
- 250 g Weizen- oder Dinkelmehl Type 1050
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 geh. TL gem. Kreuzkümmel
- 75 g Tomatenmark
- 175 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose gewürfelte Tomaten (400 g)
- 1 leicht geh. TL getrockneter Oregano
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 4 bis 6 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone (alternativ: Limette)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 bis 2 Bund glatte Petersilie (10 bis 20 g abgezupfte Blätter)

Zubereitung:

Hefe in eine Rührschüssel bröseln, mit etwas lauwarmem Wasser glattrühren. Restliches Wasser, Öl und 1/2 gestr. TL Salz einrühren. Mehl zugeben und etwa 5 Min. (mit einem Handrührgerät) zu einem weichen Teig verkneten. Dann mit etwas Mehl bestreuen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin 5 Min. glasig andünsten, dabei Knoblauch dazu pressen. 1/2 TL Salz, Kreuzkümmel und Tomatenmark zugeben und unter Rühren leicht anbraten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomaten, Oregano und Cayennepfeffer zugeben. Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abbrausen, abtropfen lassen, einrühren und abgedeckt auf kleiner Stufe 10 Min. köcheln. Anschließend umrühren und 20 Min. nachquellen lassen.

Teig nochmals kräftig durchkneten und in 4 gleichgroße Stücke teilen. Jedes Stück erst zu einer Kugel formen, dann mit einem Nudelholz zu dünnen, länglichen Fladen ausrollen, so dass 2 Stück nebeneinander auf ein Backblech passen. Fladen auf die Backbleche legen. Backofen auf 210 °C (190 °C Umluft) vorheizen (bei Umluft können beide Bleche gleichzeitig gebacken werden).

Linsen-Ragout auf den Fladen verteilen und glattstreichen. Fladen im Backofen 10 Min. backen; der Rand soll dabei nur ganz leicht bräunen.

Parallel Petersilie waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone achteln.

Fladen nach dem Backen mit Lauchzwiebeln und Petersilie bestreuen. Zitrone so darüber ausdrücken, dass die Fladen gleichmäßig mit Saft beträufelt sind. Von der schmalen Seite her aufrollen, halbieren und als Fingerfood servieren.



1 Portion enthält (bei 4 Portionen) durchschnittlich:
Energie 1858 kJ/444 kcal; 21,4g EW; 69,6g KH;
8,2g Fett; 8,4g Ballaststoffe; 0mg Cholesterin; 5,8BE

Vegan Milchfrei Eifrei Glutenfrei

Guten Appetit!