



LINSENBRATEN MIT PILZEN

ZUTATEN:

Für 6 Personen/12 Scheiben

- 200 g braune Linsen (kalt abgespült)
- 250 g Pilze (gern ein Mix, in dünne Scheiben geschnitten; einige für die Deko beiseitestellen)
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 1/2 TL Thymian
- 50 g sonnengetrocknete Tomaten
- 25 g geriebener Käse
- 120 g ungesalzene gemischte Nüsse, grob gehackt
- 4 Eier
- 1 Pilz-Brühwürfel, zerkrümelt
- 25 g Haferflocken
- Öl, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Linsen bissfest kochen (ca. 15 Minuten). 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze mit Zwiebel, Knoblauch und Thymian scharf anbraten. Mit den Tomaten pürieren. Käse, Salz und Pfeffer dazugeben. In einer Schüssel Linsen, Nüsse, Eier, Brühwürfel und Haferflocken gut vermischen. Die Hälfte in eine Kuchenform geben (mit zerknülltem Backpapier ausgelegt), darauf mittig die Pilze. Mit Linsen bedecken. Mit Öl und Pilzen garnieren. Bei 180 Grad 45 Minuten backen. Schmeckt warm mit gebratenen Pilzen (mit Balsamico ablöschen), Bratkartoffeln und Blattsalat.

ODER ESSEN GEHEN?

UNSERE SECHS LIEBLINGS- RESTAURANTS FÜR NACHHALTIGEN GENUSS

GREEN BEETLE/MÜNCHEN

Das neue, rein vegetarische Restaurant von Käfer. Auch das Interior-design des Teams MangMauritz ist bis ins kleinste Detail nachhaltig. feinkost-kaefer.de

SEPTIME/PARIS

Das gefeierte Restaurant bezieht seine Produkte von lokalen Bauernhöfen – auch direkt aus Paris! 80 Prozent der Gerichte sind vegetarisch. septime-charonne.fr

THE DUKE OF CAMBRIDGE/ LONDON

In Islington findet man Englands ersten zertifizierten Organic Pub. Frische und saisonale Zutaten bestimmen auch die regelmäßig wechselnde Speisekarte. dukeorganic.co.uk

LUCKY LEEK/BERLIN

100% vegan ist das geschmackvolle Essen, das Chefköchin Josita Hartanto in dem charmanten Restaurant am Prenzlauer Berg anbietet. Von Buchweizenröllchen bis zu Austernpilzknusper. Auch für Allesesser! lucky-leek.com

LOAM/GALWAY, IRLAND

Die Speisekarte in diesem preisgekrönten Lokal an der Westküste Irlands ist bewusst klein gehalten. Und bietet ausschließlich fixe Tasting-Menüs an. loamgalway.com

REST/OSLO

Während manche unförmiges Gemüse aussortieren, wird es hier bewusst verwendet, um innovative Menüs aus zwanzig kleinen Gerichten zu servieren. restaurantrest.com