

# Berglinseneintopf an Ofensüßkartoffeln mit Walnuss-Petersilien-Pesto

## Zutaten

### für den Berglinseneintopf:

ca. 800 ml Gemüsebrühe

250 g Berglinsen, *getrocknet*

2 Karotten, *mittelgroß*

1 rote Zwiebel, *mittelgroß*

1 Stange Lauch, *mittelgroß*

1 EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

2 EL Balsamico-Essig, *rot*

2 EL Hefeflocken

1 EL Mandelmus

1 EL Kokosöl

1 EL Petersilie, *frisch, gehackt*

1 TL Kreuzkümmel, *gemahlen oder  
gemörsert*

1 TL Oregano, *getrocknet*

1/2 TL Thymian, *getrocknet*

Salz

Pfeffer, *gemahlen*

### für die Ofensüßkartoffeln:

750 g Süßkartoffeln

2 EL gut erhitzbares Öl

1/2 TL Koriander, *gemahlen*

### für das Pesto:

50 g Walnüsse

1 kleiner Bund Petersilie, *frisch, gehackt*

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 TL Salz, *gestrichen*

Pfeffer

## Zubereitung

**Vorarbeit:** Die Berglinsen in einem Sieb gut durchwaschen und dann in mindestens der 4-fachen Wassermenge über Nacht einweichen!

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten, abkühlen lassen, etwas hacken und gemeinsam mit der etwas zerkleinerten Petersilie, dem gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer oder einem Multizerkleinerer nur grob pürieren (*die Strukturen sollen noch erkennbar bleiben*), nun das Olivenöl untermengen. Die Süßkartoffeln gut waschen, trocknen, je nach Größe in Spalten 6-teln oder 8-teln und mit einem Gemisch aus Korianderpulver und Öl einpinseln. Die Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, das Backrohr auf 200C° Ober/Unterhitze vorheizen, dann die Süßkartoffeln im Backrohr backen bis sie durch sind. Für den Berlinseneintopf die Linsen abseihen und nochmals durchwaschen, die Zwiebel kleinwürfelig schneiden, Karotten schälen und ebenfalls in kleine Würfeln schneiden, den Knoblauch schälen und pressen und den Lauch ringelig schneiden. Zwiebel in Kokosöl anrösten, dann Tomatenmark, Knoblauch und Kreuzkümmel dazugeben und nochmals etwas anbraten. Mit dem Basalmico aufgießen und aufköcheln, dann die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und 5 min köcheln lassen. Nun Karottenwürfeln, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer begeben und bei reduzierter Hitze köcheln, bis die Linsen und die Karotten gegart sind. Den Lauch dazugeben, noch 2 min köcheln lassen, dann die Herdplatte abdrehen. Jetzt die Hefeflocken und das Mandelmus einrühren, nochmals abschmecken und die gehackte Petersilie untermengen. Die Süßkartoffeln mit etwas Pesto darauf anrichten, dazu die Berglinsen servieren und sofort genießen.