

# DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



## ZUTATEN

### Für den Lauch:

2 Porree  
3 Esslöffel Olivenöl  
½ Teelöffel Chiliflocken  
2 EL Parmesan  
Salz  
Pfeffer

### Für die Linsen:

150 g Linsen (zum Beispiel Berglinsen)  
1 rote Zwiebel  
1 Lauchzwiebel  
1 Knoblauchzehe klein  
1 Esslöffel Olivenöl  
500 ml Gemüsebrühe (optional)  
1 Esslöffel Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
1 kl. Bund Petersilie

## LAUWARMEN LINSENSALAT AUF GEBACKENEM PORREE

Den Backofen auf 200° C vorheizen. 3 Esslöffel Olivenöl mit den Chiliflocken mischen.

Vom Porree die Wurzel abschneiden und den unteren geschlossenen Teil in gleichlange Stücke schneiden, halbieren und vorsichtig waschen. Die halbierten Porreestücke mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech oder in eine Auflaufform legen. Porree mit dem Chiliöl einstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Porree etwa 30-35 Minuten im Ofen backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Parmesan auf dem Porree verteilen.

In der Zwischenzeit: Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Knoblauch fein würfeln. Knoblauch zu den Zwiebeln geben und kurz mit dünsten.

Linsen in den Topf zu den Zwiebeln geben und etwa 2 Minuten anbraten. Jetzt die Gemüsebrühe (oder Wasser) angießen und mit offenem Topf etwa 20 Minuten oder bis die Linsen gar sind kochen lassen. Lauchzwiebel waschen gut abtropfen und in feine Ringe schneiden. Petersilie abspülen und trocken schütteln. Ebenfalls fein schneiden. Sind die Linsen fertig gekocht, haben aber noch Biss, Topf vom Herd nehmen. Die Petersilie und Lauchzwiebeln unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den gebackenen Porree auf Tellern oder einer Platte anrichten und den warmen Linsensalat darauf servieren.

## ZUTATEN

0,5 kg Spitzpaprika  
1/2 TL Meersalz  
1/2 EL Olivenöl  
1/2 EL Essig (oder etwas mehr)  
etwas frische Petersilie

## GEGRILLTE UND MARINIERTER SPITZPAPRIKA (PIPERIES FLORINIS)

Spitzpaprika waschen und zur Seite legen. Den Backofen auf 250 °C (Grillfunktion) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Alternativ kannst du die Spitzpaprika auch auf dem Grill zubereiten.

Die gewaschenen Spitzpaprika auf das Backblech verteilen und in auf die oberste Schiene schieben. Jede 10 Minuten nach den Paprika schauen und wenden, damit sie nicht verkohlen. Die Haut muss Blasen werfen und etwas schwarz sein, nicht zu sehr. Nach etwa 30 Minuten sind sie gar. Das merkst du daran, dass die Haut rundherum Blasen wirft und das Gemüse sehr weich geworden ist.