

Sören Anders Pasta mit Linsen, Hackbällchen und mariniertem Apfel

Freitag, 4. September 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta

Zutaten:

Für die Linsen:

300 g	grüne Linsen
1 Stange	Staudensellerie
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
2 EL	Olivenöl
500 ml	Hühner- oder Gemüsebrühe
400 g	kleine Teigwaren (z.B. kleine Hörnchennudeln, Minestroneudeln)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g	Parmesan

Für die Äpfel:

1	Bio-Zitrone
3	Äpfel (z.B. Boskop)
1 TL	süßer Senf
3 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1	Lauchzwiebel

Für die Bällchen

4	Salsiccia (scharfe italienische Roh-Würste)
1 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Linsen unter fließendem Wasser waschen. Dann in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser 6-10 Stunden einweichen.
2. Eingeweichte Linsen abgießen und in einem Topf mit reichlich Wasser (ungesalzen) aufkochen und 30 Minuten kochen.
3. Währenddessen für die marinierten Äpfel die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Spalten schneiden.
5. Zitronensaft mit Zitronenabrieb, Senf, Öl, 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und über die Äpfel geben. Gut durchmengen und ziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit Staudensellerie gründlich putzen, waschen und in Scheibchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili kleinschneiden.
7. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Sellerie mit der Zwiebel, dem Knoblauch und der Chili etwa 3 Minuten dünsten.
8. Nach 30 Minuten Kochzeit das Linsenwasser abgießen. Hühnerbrühe und das Gemüse aus der Pfanne zu den Linsen in den Topf geben und zugedeckt 10 Minuten köcheln.



9. Dann die Nudeln zu den Linsen geben und im Linsentopf fertig garen, etwa 10 Minuten offen köcheln lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Falls die Flüssigkeit nicht ausreicht, noch etwas kochend heißes Wasser angießen, damit die Pasta-Linsen nicht zu trocken werden, sie sollte eine leicht flüssige, sämige Konsistenz haben.

10. Salsiccia aufschneiden und das Brät herausdrücken. Aus dem Brät kleine Kugeln formen und diese etwas flach andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten knusprig braten.

11. Die Lauchzwiebel putzen, waschen, kleinschneiden und kurz vor dem Servieren unter die Äpfel mischen.

12. Die Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

13. Die Linsen mit der Pasta in tiefe Teller geben und die Hackbällchen darauflegen.

14. Parmesan frisch reiben und über das Gericht streuen. Die marinierten Äpfel dazu reichen.

Pro Portion: 1090 kcal / 4580 kJ

118 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 44 g Fett