



Linsen mit Apfel-Sellerie-Püree, Pak Choi-Salat und Röstzwiebeln



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knollensellerie	500 g
Äpfel, rot	2 St.
Milch	100 ml
Salz	
Zucker	
Linsen, braun	300 g
Pak Choi	4 St.
Petersilie, frisch	20 g
Röstzwiebeln	4 EL
Süßer Senf	2 TL
Öl	3 EL
Balsamicoessig, hell	3 EL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Butter	3 EL

Zubereitung

1. Sellerie schälen und klein würfeln. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls klein würfeln. Beides in einem Topf mit Milch, Salz und Zucker aufkochen und auf niedriger Stufe ca. 15 Min. unter gelegentlichem Rühren garen.
2. In einem Topf Linsen mit ca. 600 ml Wasser aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. garen.
3. Pak Choi waschen, trocken schleudern, Wurzelenden dünn abschneiden und achteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. In einer Schüssel Petersilie mit Röstzwiebeln vermengen. In einer weiteren Schüssel süßen Senf mit Öl, 1 EL Balsamicoessig und Honig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Sellerie-Apfel-Gemüse leicht ausdampfen lassen. 1 EL Butter zugeben und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und unter Rühren ca. 2 Min. bräunen. Pak Choi in die braune Butter geben, ca. 1 Min. durchschwenken, zum Senfdressing in die Schüssel geben und durchmengen.
6. Linsen absieben, im Topf mit restlicher Petersilie und 2 EL Essig vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sellerie-Apfel-Püree mit Linsen, Pak-Choi-Salat und Röstzwiebel-Petersilien-Mischung auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	374 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	18 g