



Alexandra Dohmen aus Bielefeld

Seit einigen Jahren ernähren sich Alexandra Dohmen und ihre Familie vorwiegend vegetarisch. Schon lange genießen sie auch viele fleischlose Gerichte bei ihren unzähligen Griechenland-Aufenthalten. Durch die köstlichen Eintöpfe vor Ort ist auch die Idee zu dem Linsen-Auflauf entstanden.



„Ein köstlicher mediterraner

Gemüse-Linsen-Auflauf! Für das i-Tüpfelchen sorgt eine Prise Zimt.“

Anna Plumbaum, köstlich-vegetarisch-Redakteurin

6. Platz

Griechischer Linsenaufauf

servieren Sie dazu Weißbrot

Für 4 Portionen

200 g Berglinsen ♦ 80 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 5 EL Olivenöl ♦ 1 Dose stückige Tomaten à 400 g ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 Prise Zimt ♦ je 2 Zweige Rosmarin und Thymian ♦ 400 g Zucchini ♦ 400 g Auberginen ♦ 2 EL Tomatenmark ♦ 1 EL dunkler Balsamico-Essig ♦ 1 Prise Zucker ♦ 200 g Feta ♦ **Béchamelsoße:** 30 g Butter ♦ 2 gehäufte EL Weizenmehl Type 405 ♦ 400 ml Milch ♦ 1 Prise Muskat ♦ 1 TL getrockneter Oregano ♦ 1 TL Paprikapulver edelsüß ♦ **Auf Wunsch:** Oregano für die Garnitur

1. Linsen in Sieb kalt abspülen und nach Packungsanleitung garen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. 1 EL Olivenöl in Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Tomaten, Salz, Pfeffer und Zimt zugeben und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze einkochen.

2. Inzwischen Rosmarin und Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln, Nadeln und Blättchen abzupfen und fein hacken.

Zucchini und Auberginen waschen, putzen und 1,5 cm groß würfeln. Übriges Olivenöl in Pfanne erhitzen, Gemüse darin ca. 10 Minuten anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Kräuter untermischen, salzen, pfeffern und zur Seite stellen.

3. Für die Béchamelsoße Butter in kleinem Topf zerlassen, Mehl darüber stäuben und unter ständigem Rühren mit Schneebesen hellgelb anschwitzen. Schluckweise mit Milch unter Rühren ablöschen und immer wieder aufkochen lassen, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano und Paprikapulver abschmecken und zur Seite stellen.

4. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Linsen abgießen und zu Tomatensoße geben. Tomatenmark und Balsamico unterrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. In große Auflaufform Hälfte des Gemüses, der Linsen und der Béchamelsoße zwei Mal schichten. Feta mit Gabel zerbröseln und über Auflauf streuen. Ca. 20 Minuten überbacken und auf Wunsch mit Oregano garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde + 20 Minuten Backzeit
Pro Portion: ca. 652 kcal, 2730 kJ, 29 g EW, 50 g KH, 37 g F, 4 BE