

Rezept

GRENZENLOS REGIONAL BIO IN EUROPA

Linsen-Mille-Feuille à la Bio-Spitzenköchin Nina Meyer – Bio-Küche mit Punk-Attitüde

Das benötigst Du für 6 Stück Mille Feuille mit Linsen (Zubereitungszeit ca. 120 Minuten)

- 270 g Bio-Blätterteig
- 150 g Bio-Linsen
- 250 ml Bio-Sojasahne
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 5 EL Bio-Apfelessig
- Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Bio-Bohnenkraut oder Majoran
- 1 Bio-Zitrone
- 3 mittlere Stangen Lauch
- 1 kleiner Bio-Chinakohl
- 2 Bio-Karotten
- 5 EL Mandel-Dressing

Blätterteig:

Den Blätterteig in 12 gleichgroße Rechtecke schneiden. Die Rechtecke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit einer Gabel viele Löcher hinein stechen. 6 Rechtecke mit etwas Sojasahne bepinseln und etwas von den gehackten Haselnüssen darauf verteilen. **Bei 200°C für ca. 20 Minuten backen.** Böden nach dem Backen auf Gittern auskühlen lassen. Die Böden können bis zu zwei Tage im Voraus gebacken werden. Dann die Böden nach dem Auskühlen in luftdichte Containern lagern.

Linsenmasse:

Für die Linsenmasse, die Linsen weich kochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Bohnenkraut oder Majoran dazu geben und ca. 1 Minute mitdünsten. 2/3 der Linsen dazu geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Apfelessig ablöschen und etwas reduzieren lassen. Nun alles in einen Mixer geben und fein mixen. Es soll eine feste, feine Masse entstehen. Ist die Masse zu dick, können sie noch etwas Sojasahne hinzu geben. Die restlichen Linsen mit etwas Öl, Salz und Zitronenabrieb vermengen.

Salat:

Chinakohl in feine Streifen schneiden. Karotten schälen und fein raspeln. Mit Dressing marinieren.

Alles zusammensetzen:

Geben sie auf einen Teller einen Klecks der Linsenmasse. Darauf „kleben“ sie einen Boden. Nun verteilen sie ca. 2 EL der Linsen auf dem Mille Feuille Boden. Gebe marinierten ganzen Linsen drauf und „Deckel“ (eine Hälfte des Mille Feuille) aufsetzen. Das Mille Feuille auf den Teller setzen, sodass die Blätterteighälften jeweils links und rechts sind. In der Mitte den Karotten-Chinakohlsalat geben. **Genießen!**

Für das Dressing wurde Mandelmus verwendet, aber es eignet sich auch, je nach Gusto, jedes andere Dressing, wie zum Beispiel ein Apfel-Senf-Dressing.

Dressing mit Mandelmus

1 EL Apfelessig

1 Prise Salz

Etwas frischer Pfeffer

1 EL Mandelmus

2 EL Wasser

1 TL gehackte Zwiebeln

Etwas Knoblauch

1 TL Currypulver

1 TL Apfeldicksaft oder Agavensirup

Nach Belieben frischer Schnittlauch, Basilikum, Liebstöckel dazu geben.

Zum Projekt "Grenzenlos Regional - Bio in Europa"

Das Projekt „Grenzenlos Regional – Bio in Europa“ ist ein gemeinsames EU-gefördertes Projekt des Bioland e.V. in Deutschland und der Genossenschaft Bioland Südtirol landw. Ges. in Italien. Ziele sind die Steigerung der Bekanntheit von und die Stärkung des Vertrauens in „Bio“. Die Initiative möchte die Menschen in ihrem Alltag abholen und die Vorteile eines ökologischen Lebensstiles für Mensch, Umwelt, Tier und Klima vermitteln.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Bioland e.V.
Kaiserstraße 18
55116 Mainz
www.bioland.de

Pressestelle
T. +49 6131 23979-20
presse@bioland.de
www.bioland.de/presse

Grenzenlos Regional - Bio in Europa
regionalbio.eu
euprojekt@bioland.de