

# Rezept

GRENZENLOS REGIONAL BIO IN EUROPA

## Herzhaftes Millefeuille mit Linsen, Tamarinde, Kokos, Zimt, Harissa, Granatapfel und getrockneten Aprikosen

Ein exotisches, würzig-süßes Millefeuille aus Blätterteig, geschichtet mit Linsenfüllung und einer cremigen Kokos-Tamarinden-Sauce.

### Zutaten (für 4 Personen)

#### Für die Blätterteigschichten:

- 1 Rolle Blätterteig (vegan oder regulär)
- 1 EL Olivenöl (zum Bestreichen)

#### Für die Linsenfüllung:

- 150 g rote Linsen (gekocht und abgetropft)
- 1 kleine Zwiebel (fein gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 EL Harissa-Paste
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 50 g getrocknete Aprikosen (fein gehackt)
- 1 TL Tamarindenpaste
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Für die Kokos-Tamarinden-Creme:

- 200 ml Kokosmilch (cremig, nicht light)
- 1 TL Tamarindenpaste
- 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz

#### Zum Garnieren

- 1 Granatapfel (die Kerne)
- 1 EL gehackte frische Minze (optional)

### Zubereitung

1. Blätterteig vorbereiten:

2. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
3. Den Blätterteig auf einem Backblech ausrollen und in gleichmäßige Rechtecke (ca. 8x10 cm) schneiden.
4. Die Rechtecke mit Olivenöl bestreichen und für ca. 10-12 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.
5. Linsenfüllung zubereiten:
6. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten.
7. Die gekochten Linsen hinzufügen und mit Harissa, Zimt, Tamarindenpaste, Salz und Pfeffer würzen.
8. Die gehackten Aprikosen unterrühren und die Mischung 2-3 Minuten köcheln lassen, bis sie gut durchgezogen ist. Beiseite stellen.
9. Kokos-Tamarinden-Creme:
10. Kokosmilch in einem kleinen Topf erhitzen. Tamarindenpaste, Ahornsirup, Zimt und eine Prise Salz einrühren.
11. Die Mischung leicht einkochen lassen, bis sie eine cremige Konsistenz erreicht. Abschmecken und beiseite stellen.
12. Millefeuille schichten:
13. Ein Blätterteig-Rechteck auf einen Teller legen. Eine Schicht der Linsenfüllung darauf verteilen.
14. Etwas Kokos-Tamarinden-Creme darüber geben.
15. Mit einem weiteren Blätterteig-Rechteck bedecken und den Vorgang wiederholen, bis drei Schichten erreicht sind.
16. Die oberste Schicht mit der Kokos-Creme bestreichen.
17. Garnieren:
18. Mit Granatapfelkernen bestreuen und optional frische Minze darüber geben.

#### *Servieren:*

Das Millefeuille kann warm oder bei Zimmertemperatur serviert werden. Die knusprigen Blätterteigschichten in Kombination mit der würzig-süßen Linsenfüllung und der cremigen Sauce machen es zu einem außergewöhnlichen Highlight!

#### **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](http://www.bioland.de)

**Pressestelle**  
T. +49 6131 23979-20  
[presse@bioland.de](mailto:presse@bioland.de)  
[www.bioland.de/presse](http://www.bioland.de/presse)

**Grenzenlos Regional - Bio in Europa**  
[regionalbio.eu](http://regionalbio.eu)  
[euprojekt@bioland.de](mailto:euprojekt@bioland.de)

Bioland



Kofinanziert von der Europäischen Union

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# Rezept

GRENZENLOS REGIONAL BIO IN EUROPA