

Rezept von Nina Meyer

# SPÄTZLE & LINSEN BOWL

## Zutaten für 4 Personen

- › 8 EL gekochte Linsen
- › 16 EL gekochte Spätzle
- › 600 g Hokkaidokürbis
- › 4 Mandarinen
- › 4 EL blanchierte Mandeln
- › 12 EL Tomatenpaste
- › 2 TL Rauchsatz
- › 8 EL Sauerrahm
- › 4 EL Mandelmus
- › 4 EL Apfelessig
- › Harissa
- › Salz
- › Pfeffer
- › Öl
- › Apfelessig
- › Schnittlauch
- › Petersilie
- › Dill
- › Kresse



## Zubereitung

- 1.** Den Kürbis in etwa 3 cm große Stücke schneiden und diese dann gleichmäßig mit etwas Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Lasse den Kürbis für etwa 20 Minuten in dieser aromatischen Mischung marinieren, während du den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizt.
- 2.** Mische die Mandeln (alternativ gehen auch Haselnüsse oder Kürbiskerne) in einer Schüssel mit Tomatenpaste (getrocknete Tomaten, Balsamicoessig, Olivenöl, Basilikum, Salz), Harissa, Rauchsatz, etwas Öl und einer Prise Pfeffer. Verteile die gewürzten Mandeln gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech. Backe sie dann im vorgeheizten Ofen bei 180°C für etwa 10 - 15 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- 3.** Nachdem die gewürzten Mandeln aus dem Ofen genommen wurden, den Kürbis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Backe den Kürbis dann im vorgeheizten Ofen bei 180°C für etwa 15 Minuten, bis er zart und leicht gebräunt ist.
- 4.** Die Petersilie, Schnittlauch und Dill fein hacken und in eine Schüssel geben. Füge dann Apfelessig und Öl hinzu. Würze die Mischung mit Salz und Pfeffer nach Geschmack. Verwende diese Kräuter-Öl-Mischung, um die Linsen zu marinieren. Linsen nehmen gut Geschmack auf, daher kann es sein, dass du eventuell mehr Essig und Salz hinzufügen möchtest, um den gewünschten Geschmack zu erreichen.
- 5.** Vermische die Spätzle mit Tomatenpaste und einem Schuss Öl, bis sie gleichmäßig mit der Paste überzogen sind.
- 6.** Vermische Sauerrahm und Mandelmus in einer Schüssel, bis sie gut kombiniert sind. Drücke die Mandarine(n) aus und füge den Saft zum Sauerrahm-Mandelmus-Gemisch hinzu. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack. Wenn die Mischung zu dick ist, kannst du nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
- 7.** Teile die andere Hälfte der Mandarine(n) in Segmente und schneide sie gegebenenfalls etwas kleiner. Vermische dann die Mandarinstücke mit dem gebackenen Kürbis, um sie gleichmäßig zu verteilen und das fruchtige Aroma zu integrieren.
- 8.** Kombiniere die Linsen mit der Kräutermarinade und platziere sie auf einer Seite des tiefen Tellers. Verteile auf der gegenüberliegenden Seite den gebackenen Kürbis mit den Mandarinen. Füge die Spätzle dazwischen hinzu. In die Mitte des Tellers kommt ein Klecks Sauerrahm mit Mandelmus. Optional: Hacke die Rauchmandeln und streue sie über die Bowl für einen knusprigen Crunch. Serviere die Bowl sofort.



© erlebe.bayern - Guido Schmelz



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

Mehr kulinarische Leckerbissen  
findet ihr unter [erlebe.bayern/rezepte](https://erlebe.bayern/rezepte)

