

Rezept März 2015 - Linsenkülein

Für 4 Personen



Zutaten

125 g	Rote linsen (WL)	25 g	Haferflocken (zartschmelzend)
25 ml	Orangensaft (WL)	1	gehäufter TL Backpulver
75 g	Möhren	25 g	Zucker
20 g	Kandierter Ingwer	½ TL	gem. Zimt (WL)
80 g	Cashewnusskerne (WL)	250 g	Strudelteig oder Filoteig (aus der Kühltheke)
1	Ei (Größe M)	50 g	Butter
60 g	brauner Zucker (WL)		Blech für kleine Muffins
je 25 g	Nussöl und Traubenkernöl		

So geht's

1. Linsen in kochendem Wasser in ca. 10 Min. gar kochen. 60g. Linsen herausnehmen und abtropfen lassen. Die restlichen Linsen noch einige Min. weiterkochen, dann abgießen und mit Orangensaft pürieren.

2. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Möhren schälen, fein reiben, Ingwer fein würfeln, Nüsse grob hacken. Ei und braunen Zucker sehr schaumig schlagen. Beide Öle, Linsenpüree, Linsen, geriebene Möhren, Haferflocken, Backpulver, Ingwer und die Hälfte der Nüsse unterrühren.

3. Zucker mit Zimt vermengen. Teig in 24 Quadrate (ca. 8cm) schneiden. Butter zerlassen, Teigquadrate damit bepinseln, mit Zimtzucker bestreuen. Jeweils 3 Quadrate leicht versetzt übereinanderlegen. Diese Pakete in die Muffinmulden drücken.

Linsen-Möhren-Teig in die Mulden verteilen, mit den restlichen Nüssen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene ca. 25 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit Temperatur um 20° reduzieren.

- Rezept März 2015 -