



Geröstete Wurzeln mit Alblinsenmus

Zutaten (für 2 Personen):

Für die Wurzeln:

10 – 12 Wurzeln (zahn und wild)
2 EL Öl
1 EL Ahornsirup
1 TL Salz
1 TL Tamari-Sojasauce

Für das Alblinsenmus:

200g Alblinsen
150 ml Kokosmilch
1 Zwiebel
2 bis 3 cm frischen Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 TL Kurkuma
1 TL Garam Masala
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
5 EL Kokosöl
Salz
1 Zitrone, Saft

Zubereitung:

Die Wurzeln waschen, bürsten, schälen und längs halbieren. Kleine Wurzeln, wie die der Wilden Möhre, nur abschaben.

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Öl, Ahornsirup, Salz und Sojasauce miteinander verquirlen, die Wurzeln damit einreiben, auf ein Backblech legen und etwa 15 Minuten backen, bis sie leicht karamellisieren. Kleine Wurzeln später aufs Backblech geben.

Die Alblinsen waschen, in wenig Wasser kochen. Die Kokosmilch nach 10 Minuten hinzufügen und weiter köcheln, bis die Linsen weich sind, dann 2 EL davon aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Mit den Gewürzen im Öl anbraten. Die Zwiebel-Gewürzmischung zu den Linsen in den Topf geben, einmal aufkochen und mit dem Stabmixer pürieren. Die ganzen Linsen zum Mus geben und das Linsenmus mit Zitronensaft abschmecken.

Das geröstete Wurzelgemüse mit dem Alblinsenmus als Dip anrichten.