

# Ein Kurztrip nach Arabien und Pasta Beluganese: Veganes Linsenragout mit Minzjoghurt



Gestern waren Naschkater und Naschkatze in einem arabischen Supermarkt in der Stadt. Gesehen hatten wir ihn schon öfter, doch er sah von außen wie ein kleines arabisches Obst- und Gemüsegeschäft aus, wie es sie in jeder Stadt gibt. Von einem Freund erfuhren wir, dass es ein riesiger Markt ist und so nutzen wir den Umstand, dass wir ein benachbartes Küchengeschäft besuchen wollten, um dort hinein zu schnuppern. Und beim Betreten tat sich eine ganze Welt auf! Es war wie eine Reise in fremde Länder – vor der eigenen Haustür. Da lagen traumhaft schöne Früchte neben vielfältigstem Gemüse! Auberginen in vier oder fünf verschiedenen Formen und Farben, Okraschoten, Datteln im Überfluss. Da gab es eingemachtes Gemüse, von dem ich noch nie gehört hatte, wie beispielsweise runde Paprikas mit Weißkrautfüllung. Alle erdenklichen Arten von Fladenbrot, Sesamkringeln und arabischen Süßigkeiten lagen da und ein Stück weiter ließen Berge von den größten Oliven, die ich je gesehen habe, meine Augen groß werden.

Weiter hinten entdeckten wir auch asiatische Regale. Gewürzpasten, Gewürzmischungen, Gewürzsaucen. Reis in Kilosäcken, zart duftend nach Jasmin. Riesige Packungen von Linsen aller Art.

Mein Naschkater liebt Linsen. Nein, er ist geradezu vernarrt in rote Linsen. „*Schau mal, ein 2-Kilo-Sack rote Linsen!*“ strahlte er und hielt sie hoch. Ich nickte höflich und bestaunte Kanister mit kretischem Olivenöl. „*Oh, das ist bisher die größte Packung! 5 Kilo rote Linsen!*“ begeisterte er sich hinter mir. Ich verdrehte seufzend die Augen. „*Wie kannst du nur so versessen sein auf dieses Zeug!?*“

Unter all diesen Mengen und Sorten an Hülsenfrüchten waren jedoch auch Belugalinsen und die inspirierten uns dann, heute zum wiederholten Mal dieses Linsenragout zu kochen.

Ich mag ja nicht alle Linsen(gerichte) gerne, aber von diesem hier aus dem GU Vegetarian Basics bin ich restlos begeistert! Ihr könnt es auch in meiner [Lasagne-Kreation](#) finden, für die ich es verwendet habe.

Hier kommt es aber noch mal für sich alleine, denn ich finde das Ragout auf Pasta mit dem Minzdip es ist es wert, geteilt und empfohlen zu werden. =)



**Linse**

**ragout** (4 Portionen):

1 Bund Frühlingszwiebeln  
300 g Tomaten  
(alternativ geht auch eine Dose stückige Tomaten)  
1 EL Öl  
200 g Belugalinsen  
 $\frac{1}{2}$  L Gemüsebrühe  
2 TL Harissa (scharfe rote Gewürzpaste)  
2 TL Honig/ Agavendicksaft  
Salz, Pfeffer

500 g kurze Nudeln (z.B. Eliche oder Spirelli)

Die Frühlingszwiebeln waschen, welche Spitzen abschneiden und alles in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Öl im Topf heiß werden lassen, die Zwiebeln kurz andünsten, dann die Linsen unterrühren. Wenn sie rundherum glänzen, die Brühe angießen, die Tomaten hinzufügen und mit Harissa und Süße würzen. Den Deckel auflegen und die Linsen bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt hervorragend ein Minzjoghurt, den man oben drüber gibt. Die säuerliche Frische passt perfekt zur würzigen Soße und rundet das Ganze zu einem unvergleichlich guten vegetarischen Wohlfühlessen ab.

(Veganer können den Joghurt durch Soyade ersetzen. Dann würde ich für die Säure etwas mehr Zitronensaft nehmen.)

### **Minz- Joghurt:**

150 g Joghurt  
2 Knoblauchzehen  
1 Hand voll frische Minze  
etwas frisch gemahlener Pfeffer  
2 Spritzer Zitronensaft

Die Minze waschen und fein hacken. Den Knoblauch pressen. Alle Zutaten miteinander vermischen und etwas durchziehen lassen.

Ein bisschen grüner Salat als Vorspeise oder Beilage passt auch wunderbar zum Ragout.

Und noch ein **Tipp**: Wer keine frische Minze bekommt, kann auch einen Teebeutel oder losen Minztee nehmen. Das funktioniert auch sehr gut. ;) [nurkochen]



Mein

Naschkater hat vorhin beim Mittagessen genüsslich ganze zwei Portionen verdrückt. Er hatte aber auch kein Frühstück. Auch ich bin ziemlich satt – und sehr befriedigt.

Ich hoffe, ihr werdet genauso eine Freude an diesem Gericht haben, es schmeckt wirklich wunderbar!

Habt eine genussvolle Zeit, ihr Lieben,  
eure Judith

---

**Da fehlt kein Fleisch:**  
**Vegetarische Lasagne mit**

# Belugalinsen, Zucchini und Ricotta

Habt ihr auch so gerne Gäste bei euch? Ich liebe es ja, die Wohnung schön zu machen, etwas Leckeres und Besonderes vorzubereiten, hübsch den Tisch zu decken und mit lieben Menschen zusammen zu genießen. Bei uns werden danach meistens noch Spiele ausgepackt und während man den restlichen Wein vom Essen vernichtet (oder auch noch eine neue Flasche aufmacht), wird gewürfelt, gebaut oder gerätselt.

Neulich haben wir so im kleinen Rahmen unsere neue Wohnung eingeweiht und ein paar Freunde zum Abendessen eingeladen. Da wir noch viele Lasagneplatten hatten, wollten wir also endlich mal wieder geschichtete Pasta machen.



Da wir ja eher vegetarisch leben und auch gerade sehr verliebt in ein Linsenragout aus dem Kochbuch *Vegetarian basics* von GU sind, ersetzte es uns kurzerhand die Bolognesesauce.

Dazu kamen Zucchini und eine Mixtur aus Ricotta und körnigem Frischkäse statt Béchamel, wovon ich eh nicht der allergrößte Fan bin, vom Mehraufwand ganz zu schweigen.

Während nebenbei das Ragout köchelt, ist dieser Ersatz schnell

zusammen gerührt, das Gemüse geschnitten, der Käse gerieben und in etwa 1 Stunde Arbeitszeit ist das Festmahl vorbereitet und steht im Ofen parat, den man einschalten kann, wann immer man möchte.

Entstanden ist so eine wunderbare Lasagne, die ganz fix gemacht ist und so lecker schmeckte, dass selbst Fleischesser an diesem Abend kein Fleisch zu vermissen schienen. Zumindest blieben unerwartet wenige Reste übrig. =)

Die Gäste brachten uns den ersten Blumenstrauß fürs neue Heim und den Tischwein mit, einen spätgelesenen Weißen aus meiner pfälzer Heimat, der noch besser zum Dessert passte, aber auch zur Pasta sehr süffig war. Leider beflügelte er jedoch nicht unseren Geist und so sahen wir uns beim Boggle machtlos der jahrelangen Erfahrung meines Naschkaters gegenüber, der die Wörter in rauen Mengen fand, während wir ratlos auf die Holzwürfel und Buchstaben starrten. Am Ende tröstete er uns damit, dass er eben seit seiner Kindheit Übung habe und wir trösteten uns mit weiteren Brownies.



Aber

hier erstmal das Lasagne- Rezept:

Für 1 Form Lasagne:

100 g geriebenen Käse, z.B. Gouda mittelalt  
1 Mozzarella

1 Dose stückige Tomaten  
1 Packung körnigen Frischkäse  
1 Packung Ricotta  
Pfeffer, Salz  
2 Zucchini in dünnen Scheiben  
etwa  $\frac{1}{2}$  Packung Lasagneplatten

1x Linsenragout

**Linsenragout** (4 Portionen):

1 Bund Frühlingszwiebeln  
300 g Tomaten  
1 EL Öl  
200 g Belugalinsen  
 $\frac{1}{2}$  L Gemüsebrühe  
2 TL Harissa (scharfe rote Gewürzpaste)  
2 TL Honig/ Agavendicksaft  
Salz, Pfeffer

Die Frühlingszwiebeln waschen, welche Spitzen abschneiden und alles in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Öl im Topf heiß werden lassen, die Zwiebeln kurz andünsten, dann die Linsen unterrühren. Wenn sie rundherum glänzen, die Brühe angießen, die Tomaten hinzufügen und mit Harissa und Süße würzen. Den Deckel auflegen und die Linsen bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während das Ragout kocht, die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ricotta mit dem Frischkäse verrühren und mit etwas Salz und viel frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Hartkäse reiben, den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform mit Butter oder Margarine fetten und dann abwechselnd die Zutaten einschichten (die Tomaten aus der Dose habe ich in den Linsenschichten verteilt).

Als letzte Schicht habe ich Zucchini ziegelförmig ausgelegt und die Lasagne dann mit Käse bestreut.

Eine dreiviertel Stunde bei 180 °C backen. Nach einer halben Stunde aber ruhig schon mal anstechen, sie kann auch früher durch sein; oder oben zu braun werden, dann mit Alufolie abdecken.[nurkochen]



Ich hoffe, diese vegetarische Variante schmeckt euch genauso gut wie uns. Wir werden Lasagne sicher noch öfter so machen!

Habt eine genussvolle Zeit und lasst es euch gut gehen!  
Eure Judith