

# Lauchzwiebeln & Champignons

## – auf Linsen-Crêpes mit Senfcreme

– Bio Kochbox KW 23



# Lauchzwiebeln & Champignons auf Linsen-Crêpes mit Senfcreme



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 100 g rote Linsen
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 200 g Champignons
- 2 EL Hafer Joghurt
- 1 Handvoll Schnittlauch

## Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 80 g Mehl
- 250 ml Wasser
- 1 TL Kurkuma
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL grober Senf

## Zubereitung:

Die roten Linsen werden gründlich gewaschen und für einige Stunden oder mindestens 30 Minuten eingeweicht, danach abgesssen und zusammen mit Mehl, Wasser, Kurkuma und etwas Salz zu einem glatten, dickflüssigen Teig püriert. Während der Teig kurz ruht, werden die Lauchzwiebeln geputzt, gewaschen, trockengeschüttelt und in längere Stücke geschnitten. Die Champignons werden sorgfältig geputzt, bei Bedarf mit Küchenpapier abgerieben und in dickere Scheiben geschnitten. Der Knoblauch wird geschält und fein gehackt. In einer Pfanne wird Olivenöl erhitzt, darin werden zuerst die Lauchzwiebeln bei mittlerer Hitze angeschmort, bis sie weich werden und an einzelnen Stellen Farbe annehmen, anschließend kommen Champignons und Knoblauch dazu und werden kräftig gebraten, bis die Pilze gebräunt sind und kaum noch Flüssigkeit abgeben. Für die Senfcreme werden pflanzlicher Joghurt und grober Senf verrührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Schnittlauch wird gewaschen, trocken geschüttelt und in feine Röllchen geschnitten. Aus dem Linsenteig werden in einer leicht geölten Pfanne nacheinander dünne, goldene Crêpes gebacken. Diese werden mit etwas Senfcreme bestrichen, mit dem geschmorten Gemüse gefüllt, zusammengeklappt und mit Schnittlauch bestreut serviert.