

# Alpen-Linsen

Fabian Fuchs



## Zubereitung Linsen

Die Linsen 4 h in Wasser einweichen und quellen lassen. Die Zwiebel in Brunoise schneiden. Im Rapsöl andünsten. Die Linsen dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen und weich kochen. Die Flüssigkeit sollte fast komplett aus dem Topf verdampft sein. Die Linsen in ein flaches Geschirr geben und den dunklen Balsamico darüber träufeln. 10 Min ausdampfen und ziehen lassen. Servieren: Die Linsen zusammen mit dem Schwarzwurzelpüree erwärmen. Nochmals abschmecken, den fein geschnittenen Schnittlauch dazugeben und anrichten.

## Zubereitung Schwarzwurzelpüree

Die Schwarzwurzel waschen, schälen und klein schneiden. In Salzwasser weich kochen und anschliessend pürieren.

## Rezept für 4

### Zutaten Linsen

200 g Berglinsen aus dem Albulatal  
1 Stk. Zwiebel  
20 g Rapsöl  
20 g dunkler Balsamico  
20 g Schwarzwurzelpüree  
1 l Gemüsebouillon  
1 Bd Schnittlauch

### Zutaten

#### Schwarzwurzelpüree

5 Stk. Schwarzwurzel  
1 l Wasser  
Salz

#### Zutaten fermentierte Schwarzwurzel

2 Stk. Schwarzwurzel  
200 g Wasser  
4 g Salz  
Apfelessig  
Rapsöl  
Fleur de Sel

#### Zutaten fermentiertes Lauchgelee

10 Stk. Lauch

#### Zutaten süss-saure Zwetschgen

50 g getrocknete Zwetschgen  
Pickle-Fond:  
100 g Wasser  
50 g Zucker  
50 g Apfelessig  
2 Stk. Lorbeerblatt  
5 Stk. Wacholder

### **Zubereitung fermentierte Schwarzwurzel**

Die Schwarzwurzeln gut waschen und schälen. Dünne Scheiben hobeln und in eine 2%-Salzlake geben. Vor dem Anrichten aus der Lake nehmen, etwas abtropfen und mit Rapsöl und Apfelessig marinieren und mit Fleur de Sel würzen.

### **Zubereitung fermentiertes Lauchgelee**

Den Lauch entsaften. Auf das Saftgewicht 3% Salz geben. In einem Vakuumbbeutel vakuumieren und 5 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Auf 100 g Flüssigkeit 1 g Vegigelatine verwenden. Einmal aufkochen und auf ein flaches Backblech giessen. Kühlstellen.

### **Zubereitung süss-saure Zwetschgen**

Den Pickle-Fond einmal aufkochen und über die Dörrozetschgen geben. Über Nacht ziehen lassen.

### **Zubereitung gekeimte/knusprige Linsen**

Die Linsen 24 Std. in Wasser einweichen. Danach das Wasser abgiessen. Die Linsen nun in einem verschliessbaren Container über Nacht stehen lassen. Anschliessend nochmals abspülen und wieder in den Container geben. Diesen Vorgang 3 Tage wiederholen. Sobald die Linsen die gewünschte Keimung erreicht haben gut abtropfen und im Öl bei 160°C herausbacken. Wenn die Linsen goldbraun sind, herauschöpfen und auf Küchenpapier abfetten lassen. Gleich salzen.

### **Anrichten**

Mit Vogelmiere ausgarnieren.

**Zutaten**  
**gekeimte/knusprige Linsen**  
50 g Berglinsen  
50 g Sonnenblumenöl  
Salz zum Abschmecken