



Zubereitungszeit:
ca. 2 Stunden

Ofenkartoffel mit Walnuss-Linsen-Bolognese



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	790 kcal/ 3314 kJ	Fett:	36 g
Eiweiß:	22 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	17 g
Kohlenhydrate:	90 g	ungesättigte Fettsäuren:	19 g

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Für die Walnuss-Linsen-Bolognese die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter und das Olivenöl im Topf erhitzen, die Schalotten mit einer Prise Salz dazugeben und leicht anschwitzen lassen. Die Möhre schälen und fein hacken, zusammen mit den Zwiebeln zwei Minuten anschwitzen, dann die Linsen dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren, leicht anrösten lassen und mit der Hälfte des Rotweins ablöschen. Etwas einköcheln lassen, dann den restlichen Rotwein dazugeben und nochmals ein wenig einkochen lassen. Die Tomaten zusammen mit der Milch, der Brühe und den Gewürzen hinzufügen und das Ganze ca. eine Stunde lang sanft köcheln lassen. Am Ende die gehackten Walnüsse dazugeben und die Linsen-Walnuss-Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Während die Linsen-Walnuss-Bolognese köchelt, die Kartoffeln waschen und mitsamt der Schale und einem Klecks Butter in Alufolie einwickeln und im Ofen ca. 45 Minuten garen (die Garzeit kann variieren, je nach Größe der Kartoffeln).
3. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und kurz zusammen mit Olivenöl und Salz in einer Schüssel kneten. Den Koriander abspülen und dann die Blättchen von den Stielen zupfen.
4. Die Ofenkartoffeln in der Mitte leicht einschneiden, mit der warmen Linsen-Walnuss-Bolognese befüllen und mit Rotkohl, Koriander, Orangenabrieb und Schmand servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Walnuss-Linsen-Bolognese:

- 2 Schalotten
- 1 TL Butter
- 1/2 TL Olivenöl
- 1 Möhre (90 g)
- 150 g schwarze Belugalinsen (oder andere)
- 1 TL Tomatenmark
- 80 ml Rotwein
- 400 g stückige Tomaten
- 210 ml Milch
- 70 ml Brühe
- 1/2 TL Zimt
- 1 Nelke
- 3 EL kalifornische Walnüsse, gehackt

Außerdem:

- 8 große Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 8 TL Butter
- 150 g frischer Rotkohl
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Bund Koriander
- Abrieb einer Bio-Orange
- 150 g Schmand