

Frisch gekocht



Rezept von Andreas Wojta

Liebstockelauf auf Letscholinsen



30 Minuten/leicht

Zutaten für 4 Personen

100 g Semmelbrösel, 4 EL geriebener Emmentaler, 1 EL Liebstockel (frisch gehackt), 1/4 l Milch, 3 Eier, 1 TL Stärke, Salz, Pfeffer, etwas Butter für die Formen.

Für die Letscholinsen: je 2 rote und gelbe Paprika, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, Schuss Essig, 1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian, Salz, Pfeffer, Zucker; 150 g Belugalinsen, Öl.

Zubereitung

Die Semmelbrösel mit dem geriebenen Käse, Milch, Eiern, Liebstockel und Stärke vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchrühren.

Hitzebeständige Formen mit etwas Butter ausstreichen und die Masse einfüllen. Im Wasserbad 15-20 Minuten lang bei 180 °C im vorgeheizten Rohr garen.

Für die Letscholinsen die Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden.

In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin goldbraun anrösten, die geschnittenen Paprika zufügen und mitrösten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, im eigenen Saft 2 bis 3 Minuten dünsten. Rosmarin und Thymian zufügen, durchrühren, Tomatenmark begeben, mit Essig ablöschen, etwas Wasser zugießen und 5-10 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln. Das fertige Letscho sollte eine sämige Konsistenz aufweisen. Die Belugalinsen in Wasser weich kochen, abseihen und zum Letscho geben, gut durchrühren.

Den gegarten Liebstockelauf aus der Form auf Teller stürzen, mit den Letscholinsen servieren.