



Gemüse – Crumble

2 Karotten
200 g Erbsen (TK oder frisch)
1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
2 Stangen Lauch
250 g Champignons oder Pilze deiner Wahl
1 Paprika
2 EL Olivenöl
Meersalz und Pfeffer

für die Crumble

100 g Dinkelmehl
50 g Hülsenfrüchtemehl (Linsen, Kichererbsen, Leinsamen)
100 g Butter
100 g Parmesan (Grana Padano) oder eine Käse deiner Wahl
50 g gemahlene Haselnüsse
½ Bund Petersilie
¼ Bund Schnittlauch

So geht's...

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Gemüse waschen und putzen, in Scheiben, Ringe oder Würfel schneiden und beiseite stellen.

Die Karotten in wenig Wasser andünsten, die Erbsen kurz dazu geben und mitköcheln, dann beides abgießen.

Zwiebel und Knoblauch mit dem Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Paprika, Lauch sowie Pilze hinzufügen und zusammen weiter andünsten. Karotten mit den Erbsen unterrühren und alles mit Meersalz & Pfeffer würzen.

Das noch knackige Gemüse in eine gefettete Auflaufform verteilen.

Für die Crumble den Parmesan fein reiben und mit den Haselnüssen mischen. Nun kommen Mehl, Butter, gehackte Kräuter und evtl. etwas Pfeffer & Meersalz hinzu. Mit den Händen die Mischung rasch zu Krümel verarbeiten.

Die Crumble über dem Gemüse verteilen und im Backofen für 15 Minuten goldbraun backen. Frische Kräuter vor dem Servieren drüber streuen.

Lass es euch schmecken