



Gratin von mediterranem Gemüse, Berglinsen und Feta mit Haferflocken-Chia-Blinis

von Armin Roßmeier

Zutaten (für 4 Personen)

3 Paprikaschoten (gelb, rot, orange)
2 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
2 Frühlingszwiebel in Ringe
8 – 10 Oliven in Ringe
120 g gekochte Berglinsen
2 Knoblauchzehen gehackt
2 EL gezupften Thymian
10 Kirschtomaten halbiert
4 EL Olivenöl

Zum Aufgießen

3 Eier (L)
120 ml Kochsahne
Salz, Pfeffer

Zum Bestreuen

100 g kleine Fetawürfel
2 EL fein geriebener Parmesan (mikrobielles Lab)

Blinis

100 g Hafermehl
80 g Haferflocken
1 TL Chiasamen
1 Ei (L)
2 EL Olivenöl
½ TL Trockenhefe
Salz, Chiliflocken
100 ml Hafermilch
4 EL Öl zum Ausbacken



Zubereitung (ca. 45 Minuten):

Die gewaschenen Paprikaschoten halbieren, das Kernhaus entfernen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Abgebrauste Zucchini und Aubergine halbieren und in circa zwei Zentimeter große Scheiben schneiden. Anschließend alles zusammen mit den Frühlingszwiebelringen kurz in erhitztem Öl angehen lassen. Oliven, Berglinsen, Knoblauch, Thymian und Tomaten zugeben und dezent vermengen.

Anschließend eine feuerfeste Form mit Öl auspinseln und die Gemüsemischung einfüllen. Die Eier mit der Sahne gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und diese Masse über das Gemüse verteilen. Die Fetawürfel darüber geben und mit Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170° C etwa 20 bis 25 Minuten stocken bzw. bissfest garen. Für die Blinis alle Zutaten gut miteinander verrühren. Öl in der Pfanne erhitzen, mit dem Löffel vom Teig kleine Häufchen nebeneinander geben und beidseitig goldgelb ausbacken und zum Gratin servieren.

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.