

Bagel Exquisit:

1 großer Bagel (ideal passt z.B. ein Bagel mit Sesam)

2 El Olivenöl

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

2 TL getrockneter Thymian

100g Pilze gehackt

75 g gekochte grüne Linsen

25 g geröstete Cashews, gehackt

25 g Vollkornmehl

200 ml Milch

100 g reifer Cheddarkäse, gerieben

Salz, Pfeffer, frischer Thymian als Dekor



Zubereitung:

Bagel waagerecht in 2 Hälften schneiden, den Teig im Inneren des Bagels entfernen. Die ausgehöhlten Bagelhälften auf eine feuerfeste Platte legen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Thymian kurz darin dünsten und dann die Pilze zugeben. Ca. 5 Minuten garen, dann Linsen und Cashews unterrühren, weitere 2-3 Minuten anbraten.

Die Mischung mit Mehl bestäuben und gut verrühren. Milch nach und nach zugeben, dabei ununterbrochen rühren, und zum Kochen bringen. Den Käse unterrühren, bis er geschmolzen ist, salzen, pfeffern.

Die ausgehöhlten Bagels mit der Mischung füllen, die Bagels im Backofen ca. 15 Minuten backen, bis die Füllung eine goldene Farbe hat. Mit Thymianzweig garnieren, sofort servieren.

Guten Appetit!