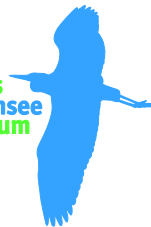


Linsen



gehaltvoll und farbenfroh

Linsen haben einen typisch "erdigen" Geschmack. Sie enthalten sehr viel hochwertiges Eiweiß und wertvolle Mineralstoffe. Ungeschält lassen sie sich nach ausreichender Einweichzeit auch keimen, wobei sich der Gehalt an B-Vitaminen erhöht.

Linsen-Kroketten

250 g Linsen mit Wasser bedeckt mit 1 klein geschnittenen Zwiebel, einigen Lorbeerblättern, Thymian sowie Salz und Pfeffer 20 min. kochen. Die Linsen abtropfen lassen, zu Mus verquirlen und 50 g Mehl und 2 Eier dazu geben, bis eine kompakte Masse entsteht. Mit mehligten Händen Kroketten formen, in Paniermehl rollen und in erhitztem Öl jede Seite 5 min. frittieren.

.....

Wussten Sie, dass ...

... allein in Indien 50 verschiedene Linsensorten verbreitet sind? Linsen sind leichter verdaulich als Erbsen und Bohnen und werden in Deutschland in kleinen Mengen nur auf der Schwäbischen Alb und in Niederbayern angebaut. Für die Schwaben sind "Linsen mit Spätzle und Saitenwürstle" ein Nationalgericht!

.....

Rote-Linsen-Brotaufstrich

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen und 1 Karotte putzen, fein würfeln und in 4 EL erhitztem Olivenöl andünsten. 150 g rote

Linsen einstreuen und kurz anrösten. 300 ml Gemüsebrühe zugießen und ca. 10 min. garen. Die Masse pürieren, leicht abkühlen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 150 g Joghurt und kleingeschnittenen Basilikum unterrühren.

Drei-Linsen-Salat

Je 50 g dunkelgrüne Le Puy-Linsen, braune Berglinsen und rote Linsen getrennt in je 330 ml Gemüsebrühe mit 1 leicht gequetschten Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt und Salz leicht bissfest gar kochen (unterschiedliche Garzeiten!). Aus Himbeeressig, Rapsöl, Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Zucker eine klare Vinaigrette rühren und die noch warmen Linsen untermischen. Nach dem Abkühlen nochmals abschmecken und Schnittlauch-Röllchen dazu geben. Alles gut durchziehen lassen, auf Salatblättern anrichten und mit geschnittenen Radieschen dekorieren. Eignet sich gut als Unterlage für geräucherte Putenbrust oder Fisch.

.....

Wussten Sie, dass ...

... die Linse aus dem Mittelmeerraum oder Kleinasien stammt und seit Beginn des Ackerbaus zu den wesentlichen Nutzpflanzen der Menschen gehörte?

.....

Linsen-Kokos-Suppe

1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel, beide klein gehackt, mit 1 TL Curry in Öl andünsten und mit ca. 1 l Gemüsebrühe auffüllen. 200 g rote Linsen und 4-5 in Scheiben geschnittene Karotten dazu geben und 10 min. köcheln lassen. ½ Dose Kokosmilch unterrühren und die Suppe mit geriebenem Ingwer, frischem Rosmarin und Thymian sowie Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.