

Linsenvielfalt

Grundsätzliche Hinweise

Zusammensetzung von Linsen: ca. 25 % Eiweiß, ca. 50 % Kohlenhydrate, unter 2% Fettgehalt. Linsen enthalten viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

Bei Gicht sind Linsen aufgrund ihres Einweißspektrums zu meiden!

Linsen und Getreide liefern gemeinsam eine besonders hochwertige Kombination von Aminosäuren.

Rohe Linsen enthalten unbekömmliche oder sogar schädliche Inhaltsstoffe, die durch das Kochen unschädlich gemacht werden. Durch das Einweichen vor dem Kochen wird der Gehalt unbekömmlicher Inhaltsstoffe reduziert.

Linsen lassen sich auch keimen und dann verarbeiten. Durch das Keimen verändern sich die Inhaltsstoffe. Der Gehalt an Vitamin B wird vervielfacht. Linsenkeime enthalten auch Vitamin C.

Linsen sollten sie in der Küche stets kombiniert werden – mit Gemüse oder Salaten, mit Nudeln, Kartoffeln oder Getreide, weil

1. keine Linsen-Sorte alle essentiellen Aminosäuren enthält;
2. Linsen säureüberschüssig sind. → Nicht mit Fleisch oder Wurst reichen.

Mit Gewürzen, mit Zitronensaft oder mit Kräutern werden Linsengerichte leichter verdaulich. Empfohlene Gewürze: Bohnenkraut, Kümmel, Kreuzkümmel, Majoran, Oregano, Pfeffer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Curry.

Linsen erst nach dem Kochen salzen oder säuern! Anderenfalls kann die Schale hart werden. Es sollte auch nur ungesalzene Gemüsebrühe verwendet werden.

Linsen nach Packungsbeilage verwenden/kochen. Wenn es erforderlich ist, die Linsen einzuweichen, stets nur so viel Wasser verwenden, dass nichts weggeschüttet zu werden braucht. Vor dem Kochen die Linsen unter fließendem Wasser abspülen.

Tipps zu Gewürzen

Pfeffermischung

3 EL	schwarzer Pfeffer	1 EL	grüner Pfeffer
1 EL	Kubebenpfeffer	1 EL	Sichuanpfeffer
1 EL	Pimentkörner (Tipp: kleine Körner verwenden!)		
1 TL	Chili getrocknet, in kleinen Flocken		

Hinweis: Wenn man beim Chili die Kerne und die Innenwände entfernt, ist er weniger scharf.

Bohnenkraut

Macht Hülsenfrüchte leichter verdaulich. Ca. 20 Minuten mitziehen lassen.

Curry

Um Klumpen zu vermeiden, in etwas heißer Brühe anrühren.

Paprika

Um Klumpen zu vermeiden, in etwas kaltem Wasser anrühren.

Linsen-Kokos-Suppe

(Angaben für 4 Portionen)

250 g	rote Linsen
800ml	Kokosmilch, cremig
400ml	Wasser
2 TL	Curry
2 MS	Kreuzkümmel
4 TL	Balsamico Essig (dunkel)
	Meersalz
	Pfeffermischung

Rote Linsen mit Kokosmilch und Wasser zum Kochen bringen, 10 bis 15 Minuten bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffermischung, Curry und Kreuzkümmel würzen. Zum Schluss den Balsamico Essig hinzufügen.

Linsen-Ananas-Suppe

(Angaben für 4 Portionen)

250 g	rote Linsen
1	Zwiebel
600ml	Gemüsebrühe (ungesalzen)
350ml	Ananassaft
100 g	Crème fraiche oder Schmand
100ml	Weißwein
2 EL	Olivenöl
2 TL	Curry
	Meersalz
	Pfeffermischung
	Petersilie, frisch geschnitten

Zwiebel klein schneiden, im Olivenöl dünsten. Mit Curry bestäuben. Linsen hinzufügen, kurz weiter dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen, 15 Minuten bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt köcheln lassen. Ananassaft und Weißwein hinzufügen. Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffermischung abschmecken. Crème fraiche zugeben, noch einmal abschmecken. Zum Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Hinweis: Die Suppe dickt stark nach. Wird die erkaltete Suppe aufgewärmt, entsprechend mit Flüssigkeit (Gemüsebrühe und /oder Saft) verdünnen und ggf. mit Salz, Pfeffer und Curry nachwürzen.

Linsenbratlinge

(Ergibt ca. 12 Bratlinge, ausreichend für 4 Personen)

100 g	Berglinsen
80 g	Weizenmehl, frisch gemahlen
100 g	Crème fraiche oder Schmand
100 g	Möhren
1	Zwiebel
1	Ei
4 EL	frisch gehackte Kräuter
4 EL	Olivenöl
	Meersalz
	Gewürze: Pfeffermischung, Curry (ca. 1 TL)

Linsen über Nacht einweichen, abspülen. Mit Möhren und Zwiebeln zerkleinern (Elektrischer Zerkleinerer). Crème fraiche/Schmand, Ei, 30 g Weizenmehl und Kräuter hinzufügen. Salz, Pfeffer und Curry dazu geben, abschmecken. Mit einem Esslöffel kleine Bratlinge formen, in Weizenmehl wenden. In Olivenöl bei schwacher Hitze langsam braten.

Die Linsenbratlinge können anstatt Fleischfrikadellen zum Essen gereicht werden.

Linsenpastete

(Angaben für 4 Portionen)

175 g	braune Teller-Linsen
350 ml	Gemüsebrühe, ungesalzen
50 g	Buchweizen, frisch fein gemahlen
2 EL	Schlagsahne
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2-3 EL	Olivenöl
1 TL	Kräutersalz
½ TL	Koriander, gemahlen
2 EL	Petersilie, frisch gehackt
	Pfeffermischung, frisch gemahlen
1 PR	Cayennepfeffer
1 PR	Kreuzkümmel

Linsen abspülen, mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. 20 Minuten bei geringer Hitze und geschlossenem Topfdeckel kochen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen, Linsen abkühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, in Olivenöl goldbraun anrösten. Linsen mit Zwiebeln, Knoblauch, Sahne, Buchweizenmehl und Gewürzen mischen. Kastenform gut mit Butter einfetten, die Linsenmischung hineingeben und glatt streichen. Abgedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 40 Minuten backen. Anschließend 20 Minuten abkühlen lassen, dann im Kühlschrank gut erkalten lassen.

Linsensalat

(Angaben für 4 Portionen)

250 g	Beluga-Linsen
700ml	Wasser
2	Zwiebeln
200 g	Möhren
200 g	Lauch (1 Stange)
2	Stangen Staudensellerie
2 EL	Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
3 EL	Balsamico Essig, hell
2 EL	Dijonsenf
2 EL	Nussöl
2 EL	Sonnenblumenöl
	Kräutersalz
	Pfeffermischung

Linsen mit Wasser zum Kochen bringen, ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis sie bissfest sind. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Möhren und Lauch klein schneiden. Nach 20 Minuten Kochzeit das Gemüse zu den Linsen geben.

Für das Dressing Senf und Balsamico Essig verrühren, langsam das Öl zugeben. Mit Kräutersalz und Pfeffermischung abschmecken.

Die Linsen warm in das Dressing geben. Den Salat mit Schnittlauch bestreuen, sofort servieren.

Linsencurry mit Aprikosen

(Angaben für 4 Portionen)

250 g	Chateau Linsen
100 g	Weizen
100 g	Aprikosen
100 g	Mandelstifte oder grob gehackte Mandeln
1	Bund Lauchzwiebeln
750ml	Gemüsebrühe (ungesalzen)
2	Knoblauchzehen
1	Stück frischer Ingwer
20 g	Butter
3 EL	Nussöl
1 TL	Meersalz
1-2 EL	Curry
	Pfeffermischung
1 MS	Chilipulver

Den Weizen über Nacht einweichen. Lauchzwiebeln klein schneiden. Knoblauchzehen und etwas Ingwer (ca. 1 TL) fein hacken. Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer in Butter andünsten. Nussöl hinzugeben. Weizen und Chateau Linsen abspülen. Zu Lauchzwiebeln, Knoblauch und Ingwer geben, kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei geringer Hitzezufuhr zugedeckt 30 Minuten garen. Die zerkleinerten Aprikosen und Mandelstifte zufügen. Mit Salz, Curry, Pfeffermischung und Chili würzen. Weitere 15 Minuten bei geringer Hitze garen. Mit frisch geriebenem Ingwer abschmecken.