

Linsen

Index

Backwaren	7	Lamm	140
Beluga = schwarze Linsen.....	13	Linsen Tipps	6
Berglinsen.....	17	Ohne Sortenangabe.....	35
Braune Linsen	20	PS	165
Fisch	124	Puy Linsen	43
Geflügel.....	126	Rote Linsen	45
Gelbe Linsen	29	Salat	80
Grüne Linsen.....	32	Schwein	142
Hackfleisch	134	Suppe - Vegetarisch	90
Hirsch + Rind.....	136	Suppe- Fleisch.....	152
Konserve	34		

Inhaltsverzeichnis

Linsen.....	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Linsen Tipps	6
Backwaren	7
Gefüllte Pfannkuchen III 2 Ei.....	7
Linsenzug 2 Ei	8
Muffins pikant GF.....	10
Pikante Muffin GF.....	10
Sauerkraut - Torte 3 Ei + 2 Eigelb.....	11
Schoko Muffins GF	12
Beluga = schwarze Linsen	13
Beluga - Linsen - Salat GF.....	13
Beluga Linsen Eintopf GF	13
Beluga Linsen mit Tomaten- Chutney	14
Gemüsekebab mit Beluga- Linsen	15
Linsen - Kürbis - Lasagne.....	15
Linsensuppe mit Kartoffeln und Kräutern GF.....	16
Berglinsen.....	17
Feuriger Bohnen-Linsentopf GF.....	17
Kartoffelgulasch mit Linsen	18
Linsenzugeln mit Cocktailtomaten 1 Ei.....	19
Linsensuppe mit Knoblauch.....	19
Braune Linsen.....	20
Ananas-Linsensalat	20
Braune, Gefüllte Zucchini mit Linsen GF.....	21
Braune, Lasagne mit Porree	21

Linsen - Kastanien - Braten 2 Ei.....	22
Emmentaler Linsentäschli 2 Ei GF.....	23
Linsen-Kürbissalat mit Ingwer	24
Linsenkügelchen mit Curry-Gemüse.....	24
Linsensuppe	25
Linsensuppe "Münzenzauber"	26
Reissuppe mit Linsen.....	27
Tofu-Kräuteraufstrich mit Linsensprossen	27
Vegetarischer Aufstrich „Landleberwurst“	28
Gelbe Linsen.....	29
Gelbe Linsen mit Kokos, GF.....	29
Gelbe Linsensuppe mit Curry GF	30
Gelbes Linsenpüree GF	30
Knusprige Linsenkügelchen 2 Eigelb GF	31
Roop Dal, Linsensuppe	32
Grüne Linsen.....	32
Grüne Khichri Indien GF.....	32
Grüne Linsenfanne	33
Linsen - Dipp GF	33
Konserven.....	34
Linsensuppe	34
Salat von Linsen GF	34
Thomas' Porreesuppe	35
Ohne Sortenangabe.....	35
Aprikosen-Linsen-Curry	35
Brottaufstrich mit Linsen GF	36
Gratiniertes Linsencurry 4 Eigelb.....	36
Indischer Möhreeneintopf GF	37
Linsen-Kokos-Curry.....	38
Linsengemüse	38
Linsensauce (herzhafter Brottaufstrich)	39
Linsenreis GF	40
Mexikanische Chili - Linsen GF.....	40
saure Linsen.....	41
Thymianlinsen	41
Vegetarische Sauce Bolognese.....	42
Puy Linsen.....	43
Brottaufstrich "Linsen indisch"	43
Gebackene Kartoffeln mit Linsensalat	43
Linsen- Haferflocken- Bratlinge.....	44
Linseneintopf mit getr. Pflaumen	44
Rote Linsen	45
Auflauf.....	45
Chicoree- Roquefort- Gratin mit Linsen GF	45
Chicorée mit Schafskäsefüllung	46
Linsen- Kartoffel- Auflauf 3 Ei GF	47
Linsenaufbau 1 Ei GF.....	48
Linsenaufbau mit Nüssen I 4 Ei.....	48

Linsenauflauf mit Nüssen II 4 Ei	49
Linsensprossenaufauf 1 Ei GF.....	50
Diverses.....	51
Blumenkohl mit Curry-Linsen	51
Currylinsen GF.....	52
Dal Bhat Tarkari	52
Gemüserispfanne mit roten Linsen GF.....	53
Lasagne mit roten Linsen	54
Lauch-Linsen.....	55
Linsen - Frikadellen 2 Ei GF.....	55
Linsen mit Knoblauch - Öl GF	56
Linsen und Süßkartoffeln in Kokosmilch.....	56
Linsenaufstrich tunesisch GF	57
Linsencreme GF.....	57
Linsencurry mit Blumenkohl.....	58
Linsencurry, indisch	59
Linsenfrikadellen.....	60
Linsenpfanne mit Zucchini GF S.....	60
Moussaka mit Linsen GF	61
Mozzarella Salat mit Roten Linsen GF	62
Nudeln mit roten Linsen GF.....	63
Nudeln mit Sahnelineisen.....	64
Paripoo Linsen GF	64
Rote Linsen - Curry GF	65
Rote Linsen im Reisblatt 2 Eigelb	66
Rote Linsen mit Cashewnüsse.....	67
Rote Linsen mit Joghurt GF	68
Rote Linsen mit Kreuzkümmel	69
Rote Linsen mit Minzejoghurt GF.....	69
Rote Linsen mit Reis GF.....	70
Rote Linsen mit Spinat und Knoblauch GF	71
Rote Linsen Pfanne	71
Rote Linsen-Aufstrich GF S.....	72
Rote Linsensuppe.....	73
Rotes Linsengemüse GF.....	73
Rotes Linsengemüse GF	74
Sonntags-Linsen.....	76
Spagettisauce mit roten Linsen.....	77
Spaghetti mit roten Linsen GF P.....	77
Tagliatelle mit Linsensauce	78
Türkische Linsenfrikadellen	79
Türkische Linsenlaibchen	79
Vegetarisches Chili.....	80
zusammen gestellt www.hans-joachim60.de ,27.11.2004	80
Salat	80
Ananas-Linsensalat	80
Bananen Linsen Salat GF	81
Champagner - Salat	82

Endiviensalat mit gekeimten Linsen 2 Ei	82
Feldsalat mit roten Linsen 1 Ei GF	83
Frisee-Salat mit roten Linsen und Käse	84
Kressesalat mit Linsenssprossen	84
Linsen-Kürbissalat mit Ingwer	85
Linsensalat II	86
Linsensalat mit Kürbis	86
Linsensalat mit rotem Paprika 1 Ei GF	87
Rote-Linsen-Salat GF	88
Roter Linsensalat GF	88
Spinatsalat mit Linsenkeimlingen S	89
Welscher Salat	90
Suppe - Vegetarisch	90
ägyptische Linsensuppe	90
Arabische Kichererbsen - Spinat Suppe	91
Linsensuppe mit Auberginen	92
Beluga Linsen Eintopf GF	93
Indischer Linsen - Spinat - Topf	93
Brokkoli - Gemüsesuppe	94
Chicoree Suppe mit roten Linsen	94
Erbsensuppe GF	95
Fenchelsuppe mit Linsen GF	96
Feuriger Bohnen-Linsentopf	97
Indische Linsensuppe	98
Indogermanische Linsenschüssel	98
Kreolischer grüne Linseneintopf mit Paprika GF	99
Kürbissuppe mit Linsensprossen und Gerstenschrot	100
Lauchsuppe mit Linsen	100
Linsen GF	101
Linsen Terrine -Tofu	101
Linsen-Eintopf mit viel Gemüse DIA	102
Linseneintopf in Brot - aus Südafrika 1 Ei	103
Linseneintopf mit getr. Pflaumen	104
Linsensuppe	105
Linsensuppe "Münzenzauber"	105
Linsensuppe aus roten Linsen GF	106
Linsensuppe mit Apfel und Curry	106
Linsensuppe mit Curry	107
Linsensuppe mit Kastanien	108
Linsensuppe mit Knoblauch	108
Linsensuppe mit Kokoscreme	109
Linsensuppe mit Kokosmilch GF	109
Linsensuppe mit Kürbiskernen GF	110
Linsensuppe mit Mangold GF	111
Linsensuppe mit Tomaten	111
Linsensuppe nach Fidji Art	112
Linsensuppe süß- sauer (Basisch)	112
Provencialisches Linseneintopf mit Tomaten	113

Reissuppe mit Linsen GF	114
Roop Dal, Linsensuppe	115
Rote Linsen-Paprika-Suppe	115
Rote Linsen-Suppe 2 Ei.....	116
Rote Linsensuppe.....	116
Rote Linsensuppe GF.....	117
Rote Linsensuppe GF.....	118
Rote Linsensuppe mit Aprikosen und Honig GF	118
Rote Linsensuppe mit Croutons	119
Rote- Linsensuppe mit Spinat.....	120
Roten-Linsen-Schaumsuppe GF	120
Spinatsuppe mit Linsen GF.....	121
Sultan - Suleiman - Suppe	122
Toskanische Linsensuppe	123
Türkische Linsensuppe.....	123
Würzige Linsensuppe GF	124
Fisch.....	124
Fisch Kokos - mit scharfem Gemüse 2 Ei GF.....	124
Seeteufelmedaillons mit Rote-Linsen-Vinaigrette.....	125
Fischfilet mit roten Linsen Gf.....	125
Fleisch	126
Geflügel	126
Entenbrust ,Suppe rote Linsen GF	126
Entenbrust, grüne Linsensalat	127
Hackfleisch Linsensauce GF	128
Hähnchen - Chili mit roten Linsen	128
Hähnchen, Ananas - Linsen - Chili GF	129
Hähnchenfilet, Indische Linsensuppe	130
Linsensuppe mit Perlhuhn und Maronen.....	131
Pute, Linseneintopf	131
Putenbrust Kartoffel - Linsen - Salat GF	132
Putenspieße mit Salat.....	133
Hackfleisch	134
Hack, Deftiger Linsenauflauf 3 Ei	134
Hack - Pfanne- Weißkohl.....	135
Hackfleisch, Chili con Carne mit Linsen	136
Hirsch + Rind	136
Hirschgulasch Augustusburg GF	136
Rind Arabischer Linsentopf.....	137
Rind, Chili, Gulasch mit Linsen.....	138
Rinderfilet mit Linsengemüse DIA	139
Lamm	140
Lammfilet Linsen - Salat	140
Lammfleisch und Linsen + Reis.....	140
Lammgulasch mit roten Linsen	141
Lammtopf mit Linsen.....	141
Schwein.....	142
Cabanossi, Rote Linsensuppe	142

Fleischwurst in Kräuterlinsen	143
Fleischwurst, Deftiger Linsensalat	144
Fleischwurst, Linseneintopf	144
Hackfleisch, Linsen - Chili GF	145
Kabanossi , Linseneintopf mit Salbei.....	145
Kasseler, Schwarzwurzel - Auflauf mit Kasseler	146
Schinken Würziger Linseneintopf	147
Schwein Linseneintopf	147
Schwein, Linsen-Kasserolle	148
Speck, Linsensalat	149
Speck, Salat von grünen Linsen	149
Speckknödel auf warmem Linsensalat 2 Ei	150
Wurst, Linsengulasch	151
Suppe- Fleisch.....	152
Gulasch, Linsen - Eintopf	152
Hack Linsen Chili con carne	152
Hackfleisch, Linsen - Chili - con - Carne	153
Hackfleisch. Linsensuppe	154
Hähnchen. Curry - Linsensuppe	154
Hammel, Linsen-Eintopf GF	155
Kasseler Linsensuppe	155
Kassler , Linsensuppe.....	156
Lamm, Linsensuppe	157
Pute, Linseneintopf	157
Putenbrust, Linsensuppe.....	158
Rindfleisch, Hubertus - Suppentopf	159
Schinken, Linsencremesuppe mit saurer Sahne	159
Schwein, Linsensuppe	160
Speck, Italienische Linsensuppe.....	160
Speck, Linsenschaumsüppchen.....	161
Speck, Linsensuppe mal anders	162
Wurst , Linseneintopf 3 Ei	162
Würste Linsentopf.....	164
PS.....	165

Linsen Tipps

Rohe gewaschene Linsen in etwas Öl braten (ca 5 min) und erst dann Wasser oder Brühe auffüllen. Die Linsen bleiben intakt und zerfallen nicht so leicht zu Matsch.

Gruß
Shampe

Backwaren

Falsche faschierte Laibchen 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

¼ kg Linsen, getrocknet

2 Gemüsebrühwürfel

1 Brötchen

1 Ei(er)

1 Knoblauch (Zehen)

1 Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

Majoran

Semmelbrösel

750 ml Wasser

Fett zum Braten

ZUBEREITUNG

Die Linsen mit dem Suppenwürfel in dem Wasser ca. 40 Min. kochen lassen, gut abseihen und noch zusätzlich ausdrücken. Die Semmel in Wasser einweichen, ausdrücken. Zwiebel kleinwürfelig schneiden. Alle Zutaten gut mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Laibchen formen und in heißem Fett backen.

24.2.01 Fortuna CK

Von Vorteil ist, die Linsen über Nacht ein zu weichen.

05.03.2003 16:00 Suppentopf CK

wenn man , so wie ich heute . rote Linsen dafür nehme, da werden die Linsen nur in heißen Butter angedünstet, + mit 500 ml Wasser + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe + 1 Lorbeerblatt , in ca 20 min gekocht, (klein gestellt)bzw da ist das Wasser total aufgesogen , die Linsen sind zwar jetzt gelb, aber noch in Form , die Masse wird abgekühlt, Lorbeerblatt entfernt, + wie oben beschrieben weiter verarbeitet

MfG

Hans

14.10.04 CK

Gefüllte Pfannkuchen III 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

2 Ei(er)

150 g Mehl
1 Prise Salz
125 ml Milch
125 ml Mineralwasser
200 g Linsen, rot
3 Mandarine(n)
1 Chilischote(n), rot
1 Bund Petersilie
1 Zwiebel(n)
4 EL Öl
½ TL Zimt
1 Dose/n Tomate(n), geschält (400 g)
2 EL Essig (Weinessig)
½ Zitrone(n), nur den Saft
1 EL Hühnerbrühe, gekörnt, Instant
3 EL Tomatenmark
Zucker
Pfeffer
Salz

ZUBEREITUNG

Für den Teig Eier verquirlen. Mehl, Salz und Milch unterrühren. So viel Mineralwasser zufügen, dass ein dünnflüssiger Teig entsteht. 1/2 Stunde quellen lassen.

Linsen in 1 Liter Salzwasser bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen, danach abgießen. Mandarinen schälen, in Spalten teilen. Einige Spalten beiseite legen.

Chilischote längs aufschlitzen, die Kerne entfernen, waschen und dann in Ringe schneiden. Petersilie, bis auf einige Blättchen, hacken. Zwiebeln abziehen, fein hacken und in 2 EL heißem Öl dünsten. Zimt und Tomaten samt Flüssigkeit zufügen.

Petersilie, Linsen, Chiliringe und Mandarinspalten zufügen. Außerdem Essig, Zitronensaft, Brühe Tomatenmark und 100 ml Wasser unterrühren. 10 Minuten köcheln lassen, mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

Aus dem Teig nacheinander 8 Pfannkuchen (ca. 12 cm Durchmesser)backen, mit dem Linsengemüse füllen. Mit Petersilie und Mandarinen anrichten.

29.4.02 Liesbeth CK

Linsenbrot 2 Ei

Zutaten für 8 Portionen

500 g Linsen, grüne oder schwarze (Beluga) oder rote Linsen
150 g Gemüse (Karotten, Lauch, Kohlrabi)

50 g Walnüsse, Haselnüsse oder andere
50 g Mehl
150 g Käse - Emmentaler oder anderer
2 Ei(er)
Koriander .
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, grober frischer
3 EL Essig

ZUBEREITUNG

500 g (kleine) Linsen kochen wie gewünscht (d.h., so würzen, wie man sich den Geschmack vorstellt, da es zu verschiedenen Mousse auch gereicht werden kann: Ich wähle gerne Lachs-, Forelle- oder Avocadomousse oder Honigkarotten) - mit Knoblauch, Curry o.ä. auf jeden Fall Pfeffer nicht vergessen. Salz bitte erst nach dem Kochen begeben - genauso wie der obligatorische Schuss Essig.

Die Linsen gut abtropfen lassen - am besten am Vortag vorbereiten.

Das Gemüse, Karotten, Lauch, Kohlrabi (wie gewünscht kurz im WOK mit etwas Olivenöl kurz anbraten - ebenfalls würzen wie gewünscht, z. B. mit Zimt, auf jeden Fall Salz und Pfeffer nicht vergessen; auch Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer macht sich gut, je nachdem, wie man den Geschmack variieren will).

Die Nüsse mitbraten, es können auch mehr als 50 g sein, je nach Wunsch. Linsen und Gemüse und Nüsse gut mischen.

Die zwei Eier, Mehl, den Käse mit Salz, Pfeffer mischen, gut verrühren über die Mischung gießen und sehr gut mischen.

In eine vorbereitete, d.h. ausgebutterte Terrinenform (kann auch eine Kuchenform sein) - ich nehme außerdem Backpapier, da sich das Brot dann sehr gut löst - einfüllen, drauf achten, dass keine Luftlöcher entstehen, also gut andrücken und glatt streichen.

In den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene stellen und ca. 50 Minuten backen bei maximal 180 Grad.

Das Brot abkühlen lassen und mit Salat servieren - je nach Würze ist es auch wunderbar zu Fleisch, am besten Gänseleberpastete! - die Nüsse machen allerdings in der Regel - bei der guten Protein- und Fettversorgung - eine Fleischbeigabe überflüssig.

Es kann warm und kalt gegessen werden.

Das Brot lässt sich gut einfrieren. Es eignet sich sehr gut für größere Einladungen. Es ist ein leicht und gut vorzubereitendes Gericht. Die Gäste sind begeistert und bereits nach zweimaligem Zubereiten hat man dieses Gericht im "Griff". Es ist ein "gelingt immer".

Sollte das Brot zu fest geraten sein oder zu stark bröckeln, kann folgendes passiert sein: Der Ofen war zu heiß, das Brot war zu lange im Ofen, die Mengenangaben wurden überschritten.

Muffins pikant GF

glutenfrei, eifrei

Zutaten für Portionen

- 1 kleine Zwiebel(n), klein schneiden
- 1 Chicoree, klein schneiden
- Olivenöl
- 2 Tasse/n Kidneybohnen, gemahlen
- 1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen
- ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Tasse/n Buchweizen, alles zusammen mahlen
- 6 Körner Pfeffer, mit mahlen
- 1 TL Senfkörner, gelbe, mit mahlen
- 1 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (17 g)
- 1 TL Salz, Gewürzsalz
- 200 g Käse, (Gouda 48%), anderen, grob geraspelt oder gerieben
- 500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- 1 Tasse/n Olivenöl, oder anderes
- Fett, zum Ausfetten der Muffinsbleche a 12

ZUBEREITUNG

Zwiebel anbraten + Chicoree dazu, leicht bräunen lassen. Abkühlen lassen.

Die trockenen Zutaten vermischen, ebenso mit den feuchten Zutaten verfahren. Alles zusammen mit Gouda untermischen + in gut gefettete, auch Teflon, Muffinsformen geben. 1 Ei Teig.

Schmecken warm sehr gut, ersetzen mein Mittagessen. Eigenes Rezept

7.10.04 Hans60 CK

Pikante Muffin GF

glutenfrei / eifrei

Zutaten für 24 Portionen

- 2 Tasse/n Kichererbsen, mahlen
- 1 Tasse/n Linsen, rote, mahlen
- ½ TL Paprika - Granulat, mahlen
- 1.5 TL Meersalz
- 1 Tüte/n Backpulver (17 g Weinsteinbackpulver)
- ½ TL Schabziger - Kleesamen gem. oder mehr
- 1 handvoll Oliven, klein gewiegt
- 1 Paprikaschote(n), klein gewiegt
- 300 g Olivenöl
- 500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- 300 g Käse (Gouda), grob gerieben, geraspelt
- Fett oder Öl für die Formen

Knoblauch, frisch, nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf.

1 rote oder gelbe Paprika + Oliven klein schneiden, darunter mischen . 1-2 oder mehr Knoblauchzehen, mit einer Gabel zerdrücken, + zugeben, man kann es auch lassen, und 200 - 300 g geriebenen Gouda oder anderen zugeben. Alles gut verrühren.

1 - 2 Ei Teig in jede gut eingefettete Mulde einer Muffinform geben. Ca 30 min, bei ca. 160° C Umluft, OHNE vorheizen, backen. Schmecken warm oder auch kalt.

Schabzigerklesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vorzugaukeln, es wäre Käse vorhanden, oder billigen, aufzuwerten, kann für viele Dinge benutzt werden.

Wer milchfrei leben muss, Käse weglassen, Schabzigerklesamen dafür mehr nehmen.

18.7.04 Hans60 CK

Sauerkraut - Torte 3 Ei + 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen
300 g Mehl (Weizenmehl)
150 g Butter
Salz und Pfeffer
Öl
3 Ei(er)

2 Eigelb

500 g Linsen, getrocknet
2 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)
400 g Sauerkraut, gut ausgedrückt
4 Bratwurst - Schnecken
100 ml Milch
200 g Sahne
Muskat

ZUBEREITUNG

Das Mehl, die Butter und 1/2 Teelöffel Salz mit den Händen zu Krümeln verreiben. Ein Ei und 4-6 EL Wasser nach und nach dazugeben und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie einpacken und für 1 Stunde in den Kühlschrank legen. Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig ausrollen und in eine Tortenform (26cm) legen und rundherum einen

ungefähr 4 cm hohen Rand formen. Anschließend den Teig sorgfältig mit Alufolie bedecken und die Linsen zum Beschweren in die Mulde schütten. In den vorgeheizten Ofen schieben und etwa 20 Min. backen. In der Zwischenzeit die Gemüsezwiebeln pellen und in Scheiben schneiden. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben darin goldgelb braten, bis sie knusprig sind. Sie aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Form aus dem Ofen nehmen, die Linsen und die Alufolie entfernen und den Teig etwas auskühlen lassen. Anschließend das ausgedrückte Sauerkraut auf dem Teigboden verteilen. (Sauerkraut ggf. durchs Handtuch wringen, muss unbedingt gut ausgedrückt sein!) Bratwurstschnecken aufrollen und zu einer großen Schnecke zusammenrollen. Diese in einer Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten anbraten und dann auf das Sauerkraut legen. Die gebratenen Zwiebeln darauf verteilen. Milch, Sahne, 2 Eier, 2 Eigelbe, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und über die Torte gießen. Sie anschließend im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen etwa 25 Min. backen (die Milch- Eimasse sollte gestockt sein und der Teig eine hellbraune Farbe haben.) Torte aus der Form nehmen, in Stücke schneiden, servieren. Ist zwar aufwendig, aber sehr lecker. Es lohnt sich.

13.11.02 Biene62 CK

Schoko Muffins GF

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/Wein/Rum einweichen

1 Zitrone(n), Saft + Schale

2 Tasse/n Kidneybohnen

1 Tasse/n Linsen, rote

100 g Buchweizen

½ TL Anis, alles zusammen mahlen

½ TL Meersalz

2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g)

6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)

100 g Mandeln, oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)

200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack

600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

400 ml Olivenöl

Fett, für die Muffeinsbleche 1 a 12 St.

ZUBEREITUNG

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffeinsformen gut einfetten, 1 Ei Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben

nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

29.9.04 Hans60 CK

Beluga = schwarze Linsen

Beluga - Linsen - Salat GF

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen (Beluga- oder kleine rote Linsen)

2 EL Butter

2 Frühlingszwiebel(n)

Balsamico

Wasser

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Butter in einer Pfanne (mit Deckel) oder einem flachen Bratentopf schmelzen, nicht braun werden lassen. Die Beluga- Linsen hinzugeben und kurz anschwitzen. Leicht salzen und mit etwas Wasser ablöschen.

So, nun beginnt die eigentliche Arbeit: Genau wie beim Risotto muss ständig kontrolliert werden, ob die Flüssigkeit verkocht ist, dann abwechselnd einen Schuss Balsamico und Wasser zugeben, rühren, verkochen lassen und wieder von vorne. Diese Prozedur dauert ungefähr eine halbe bis eine dreiviertel Stunde. Die Linsen sollten noch knackig sein, wobei die kleinen roten linsen schneller al dente werden.

2 Frühlingszwiebeln einschließlich dem Grün in feine Ringe schneiden, hinzugeben und erhitzen lassen. Nachsalzen und Pfeffern. Wenn man einen guten, alten Balsamico nimmt, gibt das einen ganz milden, süß-sauren Geschmack. Der Salat passt hervorragend zu Gegrilltem oder Kurzgebratenem, schmeckt aber auch solo nur mit einem guten Brot.

21.02.02 Matti CK

Beluga Linsen Eintopf GF

(4 Pers.)

250 g Beluga Linsen

2 große Zwiebeln
2 Stangen Lauch
3 Möhren
4-5 Kartoffeln
etwas Bohnenkraut
Gemüsebrühe

Die Beluga Linsen in 1 Liter frischem Wasser eine Stunde lang gar kochen. Nach ca. 30 Min. das frische Gemüse dazu geben und weiter kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Bohnenkraut und Gemüsebrühe abschmecken und auf kleiner Flamme etwas ziehen lassen.

TIPP:

Mit 1 EL Crème Fraîche geben Sie dem Gericht noch einen letzten Pfiff. Sie können auch frisches Knoblauchbrot und einen leckeren Landwein dazu servieren.

www.naturkost.de

Beluga Linsen mit Tomaten- Chutney

(4 Pers.)

200 g Tomaten
100 g Schalotten
1 kl. säuerlichen Apfel
50 ml Apfelessig
75 g Soft Aprikosen
je 1 TL Senfkörner und Meersalz
50 g Rohrohrzucker
etwas Pfeffer
200 g Beluga Linsen
500 ml Wasser
50 g Butter
Kräutersalz

Tomaten blanchieren, enthäuten und halbieren. Schalotten in Würfel und den geschälten Apfel in Achtel schneiden. Alles zusammen mit dem Apfelessig zum Kochen bringen. Die Soft Aprikosen mit den Senfkörnern, dem Meersalz, Rohrohrzucker und etwas Pfeffer vermischen und alles für ca. 15 Min. zu einer dicklichen Masse einkochen lassen. Chutney kalt stellen. Die Beluga Linsen in 500 ml Wasser zum Kochen bringen und innerhalb von 20-25 Min. garen. Überschüssiges Wasser abgießen. Butter zu den Linsen geben und schmelzen lassen. Kräftig mit Kräutersalz abschmecken. Die fertigen Linsen zu dem Chutney reichen. Besonders gut passt dazu frisches Brot oder Couscous.

www.naturkost.de

Gemüsekvaviar mit Beluga- Linsen

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

2 Karotten

1/2 Sellerie

1 kleine Aubergine

1 kleine Zucchini

1 rote Paprikaschote

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 kleine Tasse Beluga- Linsen

2 EL Kapern, gehackt

Salz, Pfeffer

etwas abgeriebene Orangenschale

2 EL Olivenöl

4-6 EL Sauerrahm

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

1 Gemüse klein schneiden und im heißen Öl zusammen mit dem Knoblauch anschwitzen.

2 Linsen dazugeben und etwa 5 Minuten mitschmoren lassen.

3 Kapern hinzugeben.

4 Mit Salz, Pfeffer und Orangenschale abschmecken.

5 Aus dem Linsen-Gemüsekvaviar mit Hilfe zweier Esslöffel vorsichtig Nocken formen. Nocken auf Teller setzen. Daneben einen Klecks Sauerrahm geben. Mit reichlich Schnittlauch bestreuen.

www.naturkost.de

Linsen - Kürbis - Lasagne

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen (Belugalinsen)

1 Stange/n Lauch

1 Karotte(n)

80 g Sellerie

5 Schalotte(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 EL Tomatenmark

1 TL Senf

600 ml Hühnerbrühe

Pfeffer

Salz

Majoran

Öl (Olivenöl)

1 Kartoffeln

Balsamico

500 g Kürbis(e) (Hokkaido), geputzt
2 EL Honig
3 EL Balsamico, weiß
300 ml Sahne
Petersilie
½ Pck. Lasagneplatte(n) (ohne Vorkochen)
Bergkäse
Butter

ZUBEREITUNG

Die Gemüse (darunter 3 der Schalotten) klein würfeln und in Öl andünsten. Linsen dazu und das Tomatenmark. Mit Brühe auffüllen und eine ungeschälte Knoblauchzehe, Senf und Gewürze zugeben. 20 bis 30 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind, aber noch etwas Biss haben. Evt. mit etwas Brühe auffüllen. Mit geriebener Kartoffel binden. Noch mal aufkochen und mit dem Essig abschmecken.

2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen in Öl ohne Farbe anschwitzen. Kürbis grob raspeln und drei Viertel davon zugeben. Unter rühren braten, nach ein paar Minuten mit dem Honig glasieren und mit dem Essig ablöschen, salzen und pfeffern. Jetzt erst den restlichen Kürbis zugeben (damit dieser Teil später noch Biss hat). Die Sahne zugeben und köcheln, bis eine leicht cremige Masse entsteht. Petersilie zugeben. Etwas Kürbismasse in eine Form geben, eine Lage Lasagneblätter, Linsen, Lasagneblätter, Kürbis, Lasagneblätter, Linsen, Lasagneblätter, Kürbis. Auf die untere und mittlere Kürbisschicht etwas geriebenen Käse geben, auf die obere viel und ein paar Butterflöckchen. Jede Lage (auch die Linsen) gut pfeffern. Bei 200 Grad im Ofen etwa 35-40 Minuten backen.

Linsensuppe mit Kartoffeln und Kräutern GF

Zutaten für 4 Portionen
1 kleine Zwiebel(n)
Öl
75 g Linsen, schwarze (oder normale Tellerlinsen)
750 ml Gemüsebrühe
300 g Kartoffeln
150 g Sahne
Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen
1 kl. Bund Bohnenkraut
1 kl. Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Die kleingeschnittene Zwiebel und die Linsen bei mittlerer Hitze unter Rühren einige Sekunden anbraten. Die Gemüsebrühe zufügen, aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20-30 Minuten kochen, bis die Linsen halbweich sind.

Die geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln zu den Linsen geben und weitere 10-15 Minuten garen, bis die Kartoffeln und Linsen weich sind.

Die Sahne zufügen und bis knapp unter dem Siedpunkt erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den fein gehackten Kräutern bestreuen. Sollte kein frisches Bohnenkraut vorhanden sein, kann man natürlich auch getrocknetes nehmen und in der Suppe mitkochen lassen.

Als Variante: In dem Öl Baconwürfel gemeinsam mit den Linsen und der Zwiebel anbraten.

19.7.04 Kochkaren CK

Berglinsen

Feuriger Bohnen-Linsentopf GF

Am Vorabend einweichen

50 g rote Feuer- oder Azukibohnen
200 ml Gemüsebrühe, ungesalzen
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
50 g Berglinsen
200 ml Gemüsebrühe, ungesalzen
1 Lorbeerblatt

Bohnen-Linsentopf:

8 Stück Trockenpflaumen, gewürfelt
150 g Apfel, gewürfelt
3 EL Rotweinessig
1 EL Curry
Chili nach Geschmack
Pr. Ingwer
Pr. Muskat
1 TL Kräutersalz
1 TL Thymian
Pr. Pfeffer
100 g Zwiebeln, gewürfelt
10 g Butter
50 g Mandeln, grob gehackt
Gemüsebrühe nach Bedarf

100 g Tofu, grob gewürfelt

etwas ungehärtetes Kokosfett

Bohnen und Linsen getrennt voneinander mit den jeweiligen Würzzutaten in ungesalzener Gemüsebrühe einweichen und über Nacht zugedeckt stehen lassen. Bohnen und Linsen am nächsten Tag ebenfalls getrennt voneinander aufkochen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze leicht köcheln lassen (Linsen 20-30 Minuten, Bohnen ca. 40 Minuten). Beide nach dem Kochen noch 30 Minuten ausquellen lassen. Trockenpflaumen und Apfel mit den Würzzutaten zu den Hülsenfrüchten vermengen. Zwiebelwürfel in Butter dünsten, Mandeln dazu geben und beides unter den Bohnen-Linsentopf heben. So viel Gemüsebrühe zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Tofu würfeln, kurz anbraten und vor dem Servieren über der Mitternachtssuppe verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten + Zeit zum Einweichen

Kartoffelgulasch mit Linsen

Zutaten für 4 Portionen

300 g Linsen, (Berglinsen oder Tellerlinsen)

1.5 Liter Gemüsebrühe, (Instant)

500 g Kartoffeln

Salz

4 Zwiebel(n)

4 Möhre(n)

1 Bund Petersilie

2 EL Butter

3 EL Senf (mittelscharfer Löwensenf)

2 EL Tomatenmark

2 EL Wein, weiß

Pfeffer

4 EL Schmand

ZUBEREITUNG

Linsen in 1 Liter Brühe etwa 30 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Würfel teilen. In leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten garen. Zwiebeln abziehen. Möhren waschen, schälen, wie die Zwiebeln fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

Butter erhitzen, Zwiebeln, Möhren, Petersilie bei kleiner Hitze darin andünsten. Senf und Tomatenmark unterziehen, kurz anschwitzen. Kartoffeln, Linsen, restliche Brühe sowie Wein zum Gemüse geben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer abschmecken. Mit Schmand und evtl. Petersilie garniert servieren.

Linsenkugeln mit Cocktailtomaten 1 Ei

100 g Berglinsen, klein
500 ml ; Wasser
1 Lorbeerblatt
4 Thymianzweige
50 g Weizenvollkornschrot, grob (Mais)
75 g Möhren
75 g Zwiebeln
1 El Olivenöl
50 g Quark
3 El Balsamessig
Meersalz
Cayennepfeffer
2 El Thymianblättchen; gehackt
1 Ei
40 g Sesamsamen
Kokosfett; für d. Backblech
16 Cocktailtomaten; evt. x2

Berglinsen 4-8 Stunden in Wasser einweichen, mit Lorbeerblatt und Thymianzweigen aufkochen und zugedeckt etwa 30-40 Minuten leicht kochen, bis die Linsen anfangen, zu zerfallen.

Topf von der Herdstelle nehmen und Lorbeerblatt und Thymianzweige entfernen. Weizenvollkornschrot unter kräftigem Rühren untermischen und weitere 3-4 Minuten köcheln. Je nach Konsistenz ein wenig Wasser nachgießen, 30 Minuten ausquellen lassen.

Möhren und Zwiebeln sehr fein würfeln, in Olivenöl anschwitzen und zugedeckt dünsten. Linsen mit Möhren und Zwiebeln, Quark, Balsamessig, Meersalz, Cayennepfeffer und Thymian vermischen, kräftig abschmecken und Ei unterrühren.

Aus der Masse mit nassen Händen <servings>x4 Kugeln a ca. 45 g formen, in Sesam wälzen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Bei 180°C 25 Minuten backen, erkalten lassen und mit einem Zahnstocher jeweils 1 Linsenkugel und 1-2 Cocktailtomaten zusammensetzen.

Dazu: Kartoffelsalat mit Rauke.

Linsensuppe mit Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen
150 g Linsen (Berglinsen)
1.5 Liter Wasser

3 Zehe/n Knoblauch
1 Stange/n Lauch
1 große Möhre(n)
2 EL Öl
3 TL Gemüsebrühe
1 Tomate(n)
50 g Knollensellerie
Salz und Pfeffer
Thymian
Bohnenkraut
Liebstöckel

Zubereitung

Die Linsen einweichen lassen und am nächsten Tag im Einweichwasser kochen bzw. garen.

Den Knoblauch fein hacken. Lauch in sehr dünne Ringe schneiden. Die Karotte und den Sellerie raspeln. Überbrühte und gehäutete Tomate entkernen und würfeln.

Öl in eine Pfanne und die Knoblauchzehen sowie das Gemüse unter Rühren anbraten. Dann in die noch kochenden Linsen geben. Zusammen weitere 10 Minuten kochen lassen. Kräuter nach Wahl dazugeben. Salzen und pfeffern.

Wer möchte, kann noch einen Schuss Balsamico dazugeben

Braune Linsen

Ananas-Linsensalat

Für 2 Personen

Zubereitungszeit etwa 15 Minuten

125 g braune Linsen
250 ml Gemüsebrühe
1/2 frische Ananas
1 rote Paprikaschote
1 kleine rote Zwiebel
2 EL Weizenkeimöl
1 EL Apfelessig
2 EL Ananassaft
Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer, Currypulver
1 Msp scharfes Paprikapulver
gehackte Petersilie

Linsen waschen, in Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt etwa 40 Minuten bissfest garen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke

schneiden. Paprika putzen, Kerne entfernen, waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden, unter die abgekühlten Linsen mischen. Aus Weizenkeimöl, Apfelessig, Ananassaft und Gewürzen Dressing herstellen. Über den Salat geben und etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

Zum Servieren mit Petersilie bestreuen.

www.naturkost.de

Braune, Gefüllte Zucchini mit Linsen GF

4 Portionen

- 250 g Braune Linsen
- 1 TI Instand-Gemüsebrühe
- 1/2 l ; Wasser
- 1 TI Getrockneter Majoran
- 1 md Zucchini; a 600 g
- 1 Tomate
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Grüne Paprikaschote
- 50 g Champignons
- 50 g Magerjoghurt
- ; Salz
- ; Pfeffer; frisch gemahlen

Linsen mit Wasser, Gemüsebrühe und Majoran 45 Minuten kochen.

Zucchini waschen und längs halbieren. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen, Gemüse zerkleinern. Mit dem Joghurt unter die Linsen mischen, kräftig würzen.

Zucchinihälften mit der Mischung füllen und in feuerfeste Form stellen. In den kalten Ofen stellen. Bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Dazu Salat oder Kartoffeln.

Braune, Lasagne mit Porree und Linsen

- 100 g braune Linsen
- 1 EL Olivenöl
- 450 g feingeschnittener Porree
- 1 gewürf. Karotte

2 gewürf. Zwiebeln
250 g kleingeschn. Champignons
2 zerdr. Knoblauchzehen (oder mehr!)
450 g abgezogene Tomaten, gewürf.
1 TL Oregano
1 TL Majoran
1 EL Shoyu
Salz
Pfeffer
350 g frische Lasagne
(250 g vorgekochte Lasagne geht auch)
¼ l Bechamelsoße
50 g frischen (!) Parmesan
1. Linsen mit viel Wasser zum Kochen bringen und 25 Minuten köcheln lassen. Abgießen, Wasser aufbewahren.
2. Porree, Zwiebeln, Karotte u. Knobi im Öl bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten.
3. Linsen, Tomaten, Gewürze u. Shoyu hinzufügen u. 15-20 Minuten köcheln lassen. Evtl. etwas Kochwasser hinzufügen. Salzen u. pfeffern.
4. Nudeln Linsenmasse und Bechamelsoße in einer gefetteten Auflaufform abwechselnd schichten, mit Bechamelsoße abschließen.
Mit dem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen (180) 30 Minuten goldbraun backen.

Linsen - Kastanien - Braten 2 Ei

Zutaten für 6 Portionen
200 g Kastanien (Edelkastanien)
200 g Linsen, braun
600 ml Wasser
2 EL Öl
2 Zehe/n Knoblauch
10 Blätter Salbei
8 Oliven, schwarze
50 g Paniermehl
3 EL Wein, rot
2 EL Rosinen
Salz
Pfeffer
Sojasauce
2 Ei(er)
100 ml saure Sahne

ZUBEREITUNG

Die Kastanien waschen, schlitzten und noch heiß in einer Pfanne mit geschlossenem Deckel braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und noch 15 Min. nachdämpfen lassen.

Die Linsen im Wasser 30 Min. weichkochen lassen. Den Knoblauch durchpressen, die Salbeiblätter grob hacken. In einer Pfanne das Öl erwärmen, den Knoblauch und den Salbei kurz darin anbraten und zu den Linsen geben.

Die Kastanien schälen und mit allen anderen Zutaten in eine große Schüssel geben und vermischen.

In eine Kastenform geben und bei 180°C ca. 50-60 Min. Backen.

In Stücke schneiden und mit einer Gorgonzolasauce servieren.

29.1.02 Greta CK

Emmentaler Linsentätschli 2 Ei GF

Zutaten:

100 g Grüne Linsen; oder braune
300 ml ;Wasser
400 g Kartoffeln; geschält und - gewürfelt
2 Lauchstängel - in feine Streifen
Butter
Kräutersalz
Majoran
Thymian
Dill
Petersilie
Muskat
;Pfeffer
1 TL Meersalz

2 Eier

100 g Emmentaler; auf der Röstiraffel gerieben
Sojasauce; oder Hefewürze

Die Linsen im Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt leicht köcheln lassen. Die Kartoffeln dazu geben und zusammen ganz weich kochen. Wenn nötig, Wasser zugeben. Mit einer Holzgabel zerdrücken (nicht pürieren!) und etwas erkalten lassen.

Inzwischen Lauch in wenig Butter andämpfen, bis er zusammenfällt. Mit Kräutersalz würzen und vom Feuer nehmen.

Alle Zutaten zu den Linsen geben und gut mischen.

In einer Bratpfanne wenig Öl oder Butter erwärmen, mit einem Esslöffel Häufchen von der Masse stechen und ins Öl abstreifen.

Mit einer feuchten Gabel flach drücken und beidseitig goldbraun braten.

Dazu: Salat und/oder Gemüse, Vollkornbrot.

Linsen-Kürbissalat mit Ingwer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten + 15 Minuten Ziehen lassen

300 g Braune Linsen

550 ml Wasser

400 g Kürbisfruchtfleisch

300 g Möhren

1 EL frischer, fein gehackter Ingwer

1 EL Olivenöl

100 ml Gemüsebrühe

Kräutersalz

frischer Pfeffer

4 EL Sonnenblumenöl

3 EL Balsamico Bianco

2 EL Mayonnaise

1 Linsen waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

2 Wasser zum Kochen bringen und die Linsen darin zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten garen.

3 Kürbisfruchtfleisch in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden. Möhren grob raspeln.

4 Kürbiswürfel, Möhrenraspel und Ingwer im heißen Öl anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse 3 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Gemüse mit dem Kochsud zu den warmen Linsen geben.

6 Öl, Essig und Mayonnaise kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den warmen Salat gießen.

7 Salat etwa 15 Minuten ziehen und leicht abkühlen lassen.

www.naturkost.de

Linsenbällchen mit Curry-Gemüse

Für 4 Personen

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
etwas Öl
400 g braune Linsen
1 l Wasser
1 EL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
Fett zum Frittieren
Curry-Gemüse
1 Knoblauchzehe
etwas Öl
750 g Blumen- oder Rosenkohl oder Gurken (je nach Saison)
50 g Rosinen
2 EL Curry
1 TL Garamasala*
1 TL Ingwer, frisch gerieben
1 Msp. Chilipulver
Salz, Pfeffer, Honig
etwas Zitronenschale, fein gerieben
150 ml Orangensaft
500 ml Sahne
3 Kochbananen (ca. 250 g) oder sehr reife Bananen, geschält und zerdrückt
ein paar Blätter Koriandergrün, frisch
Linsnbällchen
Zwiebel im Fett anrösten, Linsen zugeben und kurz mitrösten, Wasser zugeben und auf kleiner Flamme 15-20 Min köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit verdunstet ist. Linsen mit einem Zauberstab pürieren oder durch einen Fleischwolf drehen, mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Linsenmasse mit nassen Händen Bällchen formen und in heißem Fett ca. 5 Minuten frittieren.
Curry-Gemüse
Pfanne mit der Knoblauchzehe ausreiben. Öl in der Pfanne erhitzen. Gurkenstücke (ohne Kerne), bissfest gekochten Blumen- oder Rosenkohl zugeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze dünsten (wird Kohlgemüse verwendet, etwas Wasser angießen). Rosinen und Gewürze dazugeben. Orangensaft und Sahne angießen, aufkochen und mit dem Bananenmus andicken. Gemüse nochmals abschmecken und mit Koriandergrün bestreuen. Tipps: Alternativ zu den Rosinen können auch 2-3 gehackte Datteln verwendet werden.
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
indische Gewürzmischung
www.naturkost.de

Linsensuppe

Für 2 Personen

150 g braune Linsen
1 große Zwiebel
2 kleine Kartoffeln
1 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz
frischer Pfeffer aus der Mühle
1 TL gemahlener Koriander
50 g Crème fraîche oder Sojacreme
1/2 Bund Petersilie, klein geschnitten

Linsen in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser waschen.

Zwiebel fein würfeln, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Linsen hineingeben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und Linsen zugedeckt gar kochen (ca. 45 Min.).

Nach der Hälfte der Garzeit Kartoffelwürfel zugeben und mitgaren. Suppe mit Kräutersalz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Crème fraîche oder Sojacreme in die Suppe einrühren, Suppe erneut aufkochen und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

www.naturkost.de

Linsensuppe "Münzenzauber"

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Tasse braune Linsen
1 1/2 Tassen grüne Linsen
Sonnenblumenöl
2 Zwiebeln, klein geschnitten
1 kl. Pastinake, gut gewaschen, in kleine Würfel geschnitten
2 TL Kreuzkümmel, ganz
1 TL Currypulver
Kräutersalz
2 TL Balsamico
1 TL Gelbwurzelpulver (Cumin)
1 rote Paprikaschote, entkernt, klein geschnitten
Sambal Oelek
Tamari
Joghurt (natur)

Linsen am Abend vorher gut abspülen, in reichlich Wasser einweichen. In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Pastinake zufügen und ebenfalls anbraten. Zermörsten Kreuzkümmel und Curry zugeben, etwas mitrösten. Dann die Linsen zugeben und, falls nötig, noch mehr Wasser zusetzen. Alles zum Kochen bringen. Mit Kräutersalz würzen und 30 Min. kochen lassen. Balsamico zugeben, Gelbwurzelpulver einrüh-

ren. Paprika hinzufügen und nochmals 10-15 Min. weiterköcheln lassen. Mit (wenig) Sambal Oelek und Tamari abschmecken. Auf dem Teller mit einem Klecks Joghurt servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

www.naturkost.de

Reissuppe mit Linsen

Für 4 Personen

Zutaten:

100 g braune Linsen, über Nacht eingeweicht

150 g Vollkornreis, getrennt von den Linsen über Nacht eingeweicht

1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt

400 g geschälte Tomaten (frisch oder im Glas), abgetropft, grob gehackt

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

6 Pfefferkörner, im Mörser zerstoßen

Salz

Tomatenmark

Linsen im Einweichwasser zum Kochen bringen, ca. 10 Min. garen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Pfeffer sanft anbraten. Tomaten mit dem Sud und die Gemüsebrühe in den Topf geben, aufkochen, Reis zugeben und ausquellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gegarte Linsen dazugeben, 2 Min. leicht köcheln lassen. Suppe kräftig abschmecken, Tomatenmark nach Geschmack einrühren. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

www.naturkost.de

Tofu-Kräuteraufstrich mit Linsensprossen

Ergibt ca. 500 Gramm

100 g braune Linsen

350 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

50 g Margarine

250 g Räuchertofu

Kräutersalz

je 1 Prise Bohnenkraut, Majoran, Thymian

1 TL Kurkuma

1/2 Bund Petersilie

2 EL Linsensprossen (3 Tage vorher zum Keimen ansetzen)

1 TL Meersalz

Linsen auf ein Sieb geben und heiß abspülen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Linsen darin zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 35 Minuten garen. Linsen auf ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen. Gemüsebrühe auffangen und beiseite stellen.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Margarine erhitzen und Zwiebelwürfel darin goldgelb rösten, abkühlen lassen. Räuchertofu mit Gabel grob zerkleinern und mit Linsen, Kräutersalz und Gewürzen im Mixer fein pürieren. Dabei nach und nach so viel Brühe angießen, bis eine cremige Paste entsteht.

Petersilie sehr fein hacken. Sprossen auf ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Petersilie, geröstete Zwiebelwürfelchen und Linsensprossen unter den Aufstrich mengen. Mit Salz pikant abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

www.naturkost.de

Vegetarischer Aufstrich „Landleberwurst“

Ergibt ca. 600 g

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten + Zeit zum Einweichen

200 g kleine braune Linsen
1/2 Stange Lauch, in Streifen geschnitten
250 g Sonnenblumenkerne
1 Zweig Rosmarin
3-4 EL Mandelmus
Kräutersalz, Pfeffer und etwas Muskat

1 Schuss Distelöl

Hefeflocken nach Geschmack

1 Bund Majoran

abgeriebene Schale einer Zitrone

1 Schuss Apfeldicksaft

1 Linsen über Nacht einweichen. Danach in frischem Wasser zusammen mit dem Lauch garen (ca. 20 Minuten), dann abkühlen lassen und pürieren.

2 Sonnenblumenkerne leicht rösten und zusammen mit dem abgezupften Rosmarin fein mahlen.

3 Mandelmus mit etwas Wasser glatt rühren.

Alle Zutaten mischen. Bei Bedarf Hefeflocken unterrühren (der Aufstrich wird dadurch cremiger).

Gelbe Linsen

Gelbe Linsen mit Kokos, GF

Chana Dal

Portion: 4

- 200 g Chana Dal; gelbe Linsen
- 1.2 l ; Wasser
- 2 Frische Chilischoten; rote
- 3 El Ghee; oder Butterschmalz
- 1 TI Kreuzkümmelsamen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TI Kurkumapulver
- 1 TI Paprikapulver edelsüß
- Salz
- 1/2 TI Zucker
- 80 g Kokosraspel; ungesüßt

Chana Dal mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze in etwa 25 Minuten zugedeckt garen.

Inzwischen Chilischoten waschen, vom Stielansatz befreien und klein schneiden. Vorsicht, die Hände nicht in die Nähe der Augen oder Schleimhäute bringen. Chilischoten enthalten Capsacain, das brennt höllisch. Hände am besten gründlich waschen.

Ghee in einem Topf erhitzen. Chilischoten, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Kurkuma, Paprika, reichlich Salz, Zucker und Kokosraspel in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa drei Minuten anbraten. Diese Mischung zum fertigen Dal geben und gut unterrühren. Das Gericht mit Reis oder indischem Brot servieren.

Chana Dal sind manchmal auch unter dem Namen Gram Dal im Handel.

Zubereitung: ca. 40 Minuten ohne Ghee

Pro Portion: ca. 200 kcal

Gelbe Linsensuppe mit Curry GF

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 EL Butter
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Curry
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- ¼ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer, frisch gemahlener
- 4 EL Tomatenmark
- 750 ml Gemüsebrühe
- 400 g Linsen, gelbe
- 3 EL Rosinen
- 1 Bund Petersilie, glatte

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel klein würfeln und in der heißen Butter dünsten. Die Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und zugeben. Mit Curry, Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer würzen. Das Tomatenmark zugeben. Alles kurz anschwitzen. Dann die Gemüsebrühe zugießen, die Linsen einstreuen, das Ganze aufkochen und in 35 Minuten bei geringer Hitze gar kochen lassen. Die Rosinen einstreuen. (Wer keine mag, kann sie auch weglassen.) Petersilie unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Vor dem Servieren auf die Suppe streuen.

7.10.04 Carmen S CK

Gelbes Linsenpüree GF

- je 1 Bund Petersilie, glatt +
- 1 Zitronenmelisse +
- 1 Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Magermilchjoghurt
- ; Salz
- ; Pfeffer
- 400 ml Gemüsefond
- 350 ml ; Wasser
- 300 g Gelbe Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 TI Curry, scharf
- 1 1/2 TI Schwarze Sesamsaat

1/2 Zitrone: Schale abgerieben
50 g Butter

Petersilie und Zitronenmelisse, bis auf ein paar Blättchen, fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden, Knoblauch durchpressen, alles mit dem Joghurt verrühren, salzen, pfeffern.

Gemüsefond mit Wasser aufkochen, Linsen darin bei milder Hitze zugedeckt 20 Minuten garen. Von Zeit zu Zeit umrühren.

Zwiebel würfeln, mit Curry, 2/3 vom Sesam und Zitronenschale in der Butter andünsten.

Linsen fein pürieren. Gewürzgemisch heiß unterschlagen. Das Püree mit restlichem Sesam und Melisseblättchen garniert servieren. Dazu den Joghurt- Dip und Lammkoteletts

Knusprige Linsenpuffer 2 Eigelb GF

Zutaten (für 4 Portionen):

Für die Küchlein:

1 Zwiebel,
3 EL Butterschmalz,
150 g gelbe Linsen,
3/8 l Fleischbrühe,
1 Knoblauchzehe,
3 EL Maismehl,
2 Eigelb,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1 TL Oregano.

Für die Sauce:

350 g rote Paprikaschoten,
2 EL Butterschmalz,
1/2 TL Paprikapulver,
1 EL Crème fraîche.

Zubereitung:

Zwiebel schälen, hacken, in 1 EL Butterschmalz weich dünsten. Linsen hinzufügen, mit Fleischbrühe aufgießen, zugedeckt 25 min bei kleiner Hitze kochen. Abgekühlte Linsen pürieren, zerdrückten Knoblauch, Maismehl und Eigelbe unterarbeiten, Masse mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. 8 Küchlein formen, in 2 EL Butterschmalz auf jeder Seite 3 min backen, warmstellen. Paprikaschoten in schmale Streifen schneiden. 3 Streifen würfeln, die übrigen 15 min in heißem Butterschmalz dünsten, mit 1/8 l Wasser ablöschen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, Crème

fräiche zufügen und pürieren. Sauce kurz erhitzen, Paprikawürfel zugeben. Butternudeln schmecken als Beilage.

Roop Dal, Linsensuppe

Für 2 Personen

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Öl
- 1 kl. Stück Ingwer, geschält
- 1/2 Zimtstange
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 1 1/2 EL klare Gemüsebrühe
- 2 Tassen gelbe Linsen

Knoblauch in Öl leicht andünsten. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und das zerstoßene Stück Ingwer dazugeben und einen Moment mitdünsten. Mit heißem Wasser aufgießen, wenn das Wasser kocht die Linsen und die Zimtstange hinzufügen. Nach etwa 20 Min. von der Kochstelle nehmen und etwas ziehen lassen, ca. 10 Min.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

www.naturkost.de

Grüne Linsen

Grüne Khichri Indien GF

- 250 g grüne Linsen
- 250 g Vollkorn-Langkornreis
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Lorbeerblätter
- 2 TL Kardamomsamen
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Lorbeerblätter zerpflücken, Kardamom grob zermörsern. Reis und Linsen gründlich waschen und nach Packungsanweisung gar kochen. Zwiebel und Knoblauch hacken. In einer schweren Pfanne das Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, dabei Lorbeer und Kardamom zugeben. Gleiche Mengen Reis und Linsen zufügen, gut vermengen und alles zusammen sehr heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grüne Linsenpfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Linsen, grüne
- 3 m.- große Zwiebel(n)
- 1 Salatgurke(n)
- 5 Stange/n Staudensellerie
- 2 Paprikaschote(n), (rot und grün)
- 2 Möhre(n)
- Salz und Pfeffer, weißer

ZUBEREITUNG

Die Linsen 2 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Danach waschen und in ungesalzenem Wasser ca. 30 Minuten gar kochen (die richtigen grünen Linsen brauchen wirklich nicht länger!).

Die Zwiebel in mittelgroße Stücke schneiden und in einer großen Pfanne in Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln angebräunt sind, die in sehr kleine Würfel geschnittene Gurke hinzufügen. Das ganze ca. 5 Minuten schmoren lassen. Danach den kleingeschnittenen Staudensellerie hinzufügen.

10 Minuten vor Ende der Linsengarzeit die in sehr große Stücke geschnittenen Paprikas hinzufügen, etwa 2 Minuten vor Ende der Linsengarzeit kommen die geviertelten und in Scheiben geschnittenen Möhren dazu (wer sie nicht knackig haben will, gibt sie früher zu).

Jetzt das Ganze kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen und unter das Gemüse ziehen. Nach Bedarf noch Salz und Pfeffer hinzufügen.

Wer Lust hat, kann noch etwas Tofu in kleine Stückchen schneiden, anbraten und auch untermischen.

Linsen - Dipp GF

Zutaten für 5 Portionen

- 200 g Linsen, grün
- 500 ml Wasser
- 1 Msp. Natron
- 1 Zitrone(n)
- 50 g Sesam
- 2 Knoblauch, evtl. 3
- 2 TL Öl (Sesamöl), evtl. 3 TL
- 4 EL Öl (Olivenöl), kaltgepresst
- Salz und Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

Die Linsen mit Wasser und Natron aufsetzen. Zugedeckt sehr weich garen. Werden die Linsen vier Stunden vorher in kaltem Wasser eingeweicht, verkürzt sich die Garzeit.

In der Kochflüssigkeit abkühlen lassen. Die Zitrone auspressen. Sesamsamen im Cutter mahlen. In einen hohen Becher geben. Linsen mit der Hälfte der Flüssigkeit beifügen, fein mixen. Knoblauch dazu pressen, nach und nach das Öl beifügen, kräftig würzen.

Dieser Linsen - Dipp ist zugedeckt eine Woche im Kühlschrank haltbar.

Passt zu knusprig gebackenem Pietabrot, Baguette und zu grilliertem oder rohem Gemüse.

8.11.03 Bashiba CK

Konserven

Linsensuppe

Zutaten für 3 Portionen

1 Zehe/n Knoblauch

Öl (Olivenöl)

1 gr. Dose Linsen mit Suppengrün

200 ml Sahne

1 Dose/n Mais

25 g Dill, TK

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Damals meine erste Eigenkreation:

Den Knoblauch schälen und in warmes Olivenöl pressen, kurz andünsten.

Die Linsen etwas abtropfen lassen, die Hälfte davon pürieren und in den Topf geben. Nach einer Weile (immer wieder umrühren!) die Linsenflüssigkeit, Sahne, Mais, Dill und die restlichen Linsen zugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erwärmen auf gewünschte Temperatur.

Schmeckt raffiniert!

Salat von Linsen GF

Zutaten für 6 Portionen

1 Dose/n Linsen, mit Gemüse

1 EL Senf, milder

6 EL Olivenöl

6 EL Essig (Rotweinessig)
1 TL Salz
1 TL Zucker
1 Prise Muskat
1 Prise Nelken, gemahlen
1 kleine Zwiebel(n)

ZUBEREITUNG

Linsengemüse kurz erwärmen. Flüssigkeit abgießen. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade herstellen und über die erwärmten Linsen geben. Ca. 30 Min ziehen lassen. Evtl. noch mit etwas Muskatnuss abschmecken.

4.12.03 Schralgiz CK

Thomas' Porreesuppe

500 g Porree
100 g Butter
5 Knoblauchzehen
200 ml Sahne
1 Dose Linsen (a 1000 g)
1 Dose Tomaten, geschält (a 400 g)
2 EL Curry
Basilikum
Salz

Porree schneiden und leicht in Butter andünsten. Kleingehackten Knoblauch, Basilikum, Curry und Tomaten dazugeben. Kurz aufkochen, Linsen dazugeben und nochmals kurz kochen lassen. Sahne hinzufügen und mit Salz abschmecken.

Ohne Sortenangabe

Aprikosen-Linsen-Curry

(3-4 Pers.)
100 g Weizen
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
1/2 TL Ingwer
1 EL Butter
3 EL Walnussöl
250 g Linsen Campagne

750 ml Gemüsebrühe
1 TL Meersalz
1-2 EL Currypulver
1 Msp. Chilipulver
gem. Piment
100 g Soft Aprikosen
100 g gestiftete Mandeln

Den Weizen über Nacht einweichen. Die Lauchzwiebeln in Spalten schneiden, die Knoblauchzehen und den Ingwer fein hacken. Zusammen mit den Zwiebeln in der Butter unter Rühren andünsten. Das Walnussöl zugeben. Den Weizen und die Linsen Campagne einrühren, kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, alles aufkochen lassen und bei geringer Hitzezufuhr 30 Min. garen. Die Soft Aprikosen in Viertel schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten zu den Linsen geben. Weitere 10-15 Min. garen und evtl. noch mit Ingwer abschmecken.

www.naturkost.de

Brotaufstrich mit Linsen GF

Zutaten für 4 Portionen

100 g Linsen
¼ TL Kümmel
1 EL Schnittlauch, in Röllchen oder Frühlingszwiebel, fein gehackt
4 EL Öl (Olivenöl)
1 TL Zitronensaft
Senf
Sojasauce zum Abschmecken:
Salz zum Abschmecken:
Pfeffer zum Abschmecken:

ZUBEREITUNG

Die gekochten Linsen und alle anderen Zutaten mischen und pürieren, kalt stellen - fertig.

18.4.03 Laxmy CK

Gratiniertes Linsencurry 4 Eigelb

Servings: 4

1 Gemüsezwiebel
3 El Sonnenblumenöl

200 g gekochte Linsen
100 g Linsensprossen
50 g Kokosraspel
100 g geröstete Pinienkerne
20 g frisch gerieb. Ingwerwurzel
2 TL gemahlener Kurkuma
1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
; Salz
weißer Pfeffer a.d. Mühle
Fett für die Form

4 Eigelb

5 cl Sahne

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebel schälen, würfeln und in einem Schmortopf im heißen Öl anschwitzen. Linsen, Linsensprossen, Kokosraspel und Pinienkerne dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit den Gewürzen abschmecken und einmal aufkochen lassen.

Massen in eine gefettete Auflaufform füllen. Eigelbe und Sahne verquirlen und gleichmäßig darüber verteilen. Die Form auf die mittlere Schiene in den Backofen geben und den Auflauf 10 Minuten überbacken.

Indischer Möhreeneintopf GF

750 g Möhren
1 TL feingeriebener Ingwer -(Ingwerpulver)
75 g Cashew, gehackt
1 Zwiebel, fein gehackt
2 El Öl
1 El Curry
1 El Mehl
1 l Hühnerbrühe
Salz
1 TL Zucker
150 g Linsen
1 El Zitronensaft (Essig)
1 El Koriandergrün

Linsen einweichen, Möhren grob raspeln, mit Zwiebelwürfeln, Ingwer und Cashew in Öl andünsten. Curry und Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen. Mit der Brühe aufgießen, mit Salz und Zucker würzen, 10 Minuten zugedeckt garen, Linsen darüber geben, weitere 5 Minuten garen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken, Koriander drüberstreuen.

Linsen-Kokos-Curry

für 4 Personen

200 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
40 g Butterschmalz
300 g Linsen
1 -2 El. Curry (mild)
3/4 l Gemüsebrühe
Salz
2 El (oder mehr) Mangochutney
1 Kokosnuss
200 g Möhren
200 g Zucchini
30 g Butter
Salz
1 El Honig
100 g Creme fraiche

Zwiebeln pellen, in schmale Spalten schneiden, Knoblauchzehen fein hacken, mit Zwiebeln in Butterschmalz bei milder Hitze glasig dünsten. Linsen und Curry unterrühren, leicht anschwitzen. Gemüsebrühe dazugießen, 45 min. zugedeckt garen. Mit Salz und Mangochutney abschmecken.

Kokosnuss anbohren, Milch abgießen.

Die Nuss bei 150° 15 min. im Backofen erhitzen. Dann öffnen, das Fleisch auslösen und fein reiben.

Möhren und Zucchini putzen, in Scheiben schneiden und in Butter zugedeckt 10 min. dünsten. Mit Salz und Honig abschmecken. Etwas abkühlen lassen und Creme fraiche unterrühren.

Linsencurry in eine Auflaufform füllen, Gemüse Mischung darüber verteilen, Kokosflocken drüberstreuen.

Dazu passt z.B. Rotwein (der schmeckt ja immer-)

Linsengemüse

ZUTATEN:

250 g Linsen | | Wasser | Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
| Zweig Majoran

1 Karotte
50g Bauchspeck
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen |
EL Mehl
l Schuss
Weißwein 1/4 l
Hühnersuppe

ZUBEREITUNG:

Eingeweichte Linsen mit einer Zwiebel und einer Karotte, den Nelken und dem Lorbeerblatt in 15 min garen. Speckwürfel auslassen, Zwiebel und Knoblauch

anrösten, mit etwas Mehl stauben (oder besser pürierte Linsen dazugeben).

Mit Wein und Linsenkochwasser auffüllen. Etwas einkochen und dann die Linsen dazugeben. Mit Pfeffer, Majoran und ev. einer Prise Zucker oder Honig abschmecken.

Linsenpaste (herzhafter Brotaufstrich)

Zutaten:

350 g Tellerlinsen
½ unbehandelte Zitrone (Schale)
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
5 Pimentkörner
1 Zimtstange
3 EL frisches Basilikum, gehackt
5 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 TL Meersalz
1 TL Honig
3-5 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Linsen in einem Liter Wasser mit der Zitronenschale und den Gewürzen ca. 45 Minuten weich kochen
2. danach die Gewürze entfernen
3. Basilikum im Olivenöl ziehen lassen
4. Zwiebel fein hacken und weich braten
5. die gekochten Linsen pürieren, mit Basilikumöl, Zwiebel, frisch gepresster Knoblauchzehe, Salz, Honig und Zitronensaft vermischen.

Linsenreis GF

Für 2 Personen

250 g Reis (waschen, falls - ungeschält)

250 g Linsen

Butter

Joghurt < > Quark

Ahornsirup oder Zucker oder

- Salz

Linsen und Reis zusammen kochen. Über das fertige Linsen-Reis Gemisch (schmeckt auch so echt legger... !) gibt man braune Butter und wahlweise Joghurt oder Quark (Quark nicht zu fest anmachen). Darauf streut man entweder Zucker, Ahornsirup (den gießt man :-)) oder aber Salz.

Also erst den Linsenreis, dann die Butter, dann den Joghurt, dann das Gewürz - nicht vergessen, der Linsenreis wird natürlich mit etwas Salz (im Kochwasser) gekocht.

Guten Appetit - Linsenreis ist übrigens ein afghanisches Nationalgericht)

Mexikanische Chili - Linsen GF

Zutaten für Portionen

250 g Linsen

1 Lorbeerblätter

2 Chilischote(n)

¾ Liter Brühe

1 Dose/n Tomate(n) (425gr)

120 g Zwiebel(n)

400 g Paprikaschote(n), bunt

2 EL Tomatenmark

1 TL Oregano

1 TL Paprikapulver

1 Zehe/n Knoblauch

1 EL Zitronensaft

1 Bund Schnittlauch

Tabasco, nach Geschmack / Chilipulver

Linsen, Lorbeer und Chilischoten in ½ l. Brühe ca. 30 Minuten kochen.

In einer Pfanne Zwiebel und Paprika andünsten. Tomatenmark, Oregano, Paprikapulver und gepresster Knoblauch unterrühren. Mit ¼ l. Brühe auf-

füllen, 5 Minuten köcheln lassen. Dosentomaten, Linsen und Paprikasoße mischen.

Mit Salz, Tabasco und Zitronensaft abschmecken. Noch ca. 2 Minuten schmoren lassen.

Schnittlauch drüber geben.

7.2.02 UschiG CK

Saure Linsen

Ein typisches tschechisches Essen an Sylvester bzw. Neujahr ist

Üblich ist es also auch in Tschechien, am 1. Januar Linsen zu essen, um für das neue Jahr genügend Reichtum zu bringen.

Und darum folgt nun das Rezept für

saure Linsen

Ěoèka na kyselo.

Dazu benötigen Sie

. 300 g Linsen,

.60 g Schmalz,

.20 g Mehl,

1 Zwiebel,

Salz

Essig.

Die Linsen 3-4 Stunden einweichen, dann im selben Wasser kochen. Aus 30 g Schmalz und 20g Mehl eine Mehlschwitze bereiten, zu den Linsen geben und aufkochen lassen, salzen und mit Essig abschmecken. Die kleingeschnittene Zwiebel mit 30g Schmalz andünsten und zu den Linsen reichen.

Bereits in der Bibel wurden die Linsen erwähnt und haben sie auch berühmt gemacht.

www.feiertagsseiten.de

Thymianlinsen

(zum Beispiel als Gemüse-Beilage)

Zutaten:

400 g Tellerlinsen

1 l Gemüsebrühe

2 EL Butter

1 große Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt
Thymian
1 TL Senf
2 EL Kapern, fein gehackt
1 Lorbeerblatt
1 Stück Zitronenschale
1 EL Essig
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Linsen in der Gemüsebrühe weich kochen
2. Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten
3. Thymian, Senf, Kapern und Zitronenschale dazu geben
4. mit Essig ablöschen und mit dem Linsensud zu einer Sauce kochen
5. die abgossenen Linsen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.wdr.de

Vegetarische Sauce Bolognese

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen
1 Liter Wasser
1 Lorbeerblätter
1 EL Öl
2 Zehe/n Knoblauch, gehackt
100 g Zwiebel(n)
100 g Möhre(n), geraspelt
100 g Knollensellerie, gehackt
400 g Tomate(n), gewürfelt
1 EL Tomatenmark
½ TL Kräuter - Mischung nach Geschmack
2 EL Wein, rot
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Linsen in 1 l Wasser mit dem Lorbeerblatt bei milder Hitze 45 Minuten garen, Lorbeerblatt nach 15 Minuten entfernen. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Sellerie und Möhren hinzufügen und weitere 2 Minuten schmoren. Tomaten, Tomatenmark, Kräuter und Rotwein zufügen und die gegarten Linsen untermischen. Evtl. pürieren. Sauce auf kleiner Flamme eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Vollkornnudeln servieren und mit Parmesankäse bestreuen.

Puy Linsen

Brotaufstrich "Linsen indisch"

Zutaten:

150 g Du Puy Linsen, in Gemüsebrühe weich gekocht (je nach Wasser 1/2-3/4 Std.)

1 TL Garam Masala

1 TL Curry

1 TL Koriander

1/2 TL Ingwer

1/2 TL Kardamom

1/2 TL Salz

etwas Zitronensaft

Öl

evtl. etwas Gemüsebrühe

1 Zwiebel, klein geschnitten, goldgelb gebraten

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Linsen zusammen mit den Gewürzen, etwas Zitronensaft, Öl und evtl. etwas Gemüsebrühe pürieren. Zum Schluss Zwiebel hinzufügen.

www.naturkost.de

Gebackene Kartoffeln mit Linsensalat

Zutaten für 4 Portionen

150 g Linsen (Puy Linsen)

800 g Kartoffeln, mittelgroße, geschält, längs halbiert

1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

5 EL Öl (Olivenöl)

1 EL Majoran, getrocknet

Salz und Pfeffer

100 g Möhre(n), fein gewürfelt

100 g Speck, durchwachsener, in feinen Streifen

1 Bund Frühlingszwiebel(n) in Ringen

2 EL Aceto Balsamico

1 Bund Schnittlauch

150 g Schmand

ZUBEREITUNG

Linsen 1 Std. einweichen.

Kartoffeln mit einer Mischung aus Knobi, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Majoran großzügig bestreichen und bei 160 Grad 30 Min. backen.

Linsen in kochendem Salzwasser 15 Min. garen.

Speck in zwei EL Olivenöl anbraten, Möhren zugeben, Linsen abgießen und untermischen. Frühlingszwiebeln zugeben. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit dem Schmand mischen. Kartoffeln mit je einem Ei Linsensalat und Schmand servieren.

Linsen- Haferflocken- Bratlinge

Zutaten:

- 200 g Linsen (du Puy)
- ½ l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund Kräuter
- 2 Eier
- 150 g feine Haferflocken
- ca.60 g Weizenmehl
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 75 g Crème fraîche

Zubereitung:

1. Linsen in der Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt im offenen Topf in 20 bis 30 Minuten weich kochen, dann das Lorbeerblatt entfernen
2. Zwiebel und Möhre schälen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl fast gar dünsten
3. die Kräuter fein hacken
4. die gekochten Linsen nun mit allen Zutaten mischen, kräftig abschmecken, daraus Bratlinge formen und in heißem Olivenöl ausbacken.

Variante: Jeden Bratling mit einer Scheibe Emmentaler-Käse belegen und im Backofen bei 220 Grad Celsius überbacken.

Linseneintopf mit getr. Pflaumen

(4 Pers.)

- 150 g getr. Pflaumen
- 1 1/2 l Wasser
- 250 g Kanadische Linsen vertes du puy
- 100 g Grünkernschrot mittelausgemahlen
- 2 Lorbeerblätter

1 TI Senfkörner
6 Wacholderbeeren
1/4 TI Thymian und Estragon
3 El Olivenöl
1 Karotte
1 Stück Sellerieknolle
1 Lauch
etwas gem. Kümmel und Liebstöckel frisch oder getrocknet
1 Tasse Wasser
1-2 TI Kräutersalz
2-3 El Zitronensaft
1 El Birnendicksaft
1 Schuss Sahne oder 1 El Butter

Pflaumen über Nacht in 1/2 l lauwarmen Wasser einweichen.
Grünkern in einem Topf kurz anrösten, Thymian, Estragon, Lorbeerblätter, Senfkörner, Wacholderbeeren, Linsen und Wasser zugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt 30 min. köcheln. Nach 30 min. die eingeweichten Pflaumen zu den Linsen geben, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze 45 min. nachquellen lassen. Inzwischen das Gemüse klein schneiden und mit etwas Öl andünsten. Kümmel, Liebstöckel, Wasser zugeben und bissfest garen. Das gegarte Gemüse unter die Linsen mischen mit Kräutersalz, Zitronensaft und Birnendicksaft abschmecken. Das Ganze noch mit etwas Butter oder Sahne abrunden. Anrichten mit Sprossen oder frischem Schnittlauch.
www.naturkost.de

Rote Linsen

Auflauf

Chicoree- Roquefort- Gratin mit Linsen GF

1 kg Chicoree
1/2 Zitrone
180 ml Halbrahm
150 g Roquefort
4 EL Paniermehl
; Salz
; Pfeffer
Butter
Linsen
1 kl. Zwiebel; fein gehackt

2 Knoblauchzehen; fein gehackt
60 g Karotten; klein gewürfelt
60 g Stangensellerie; dito
1 EL Olivenöl
200 g Getrocknete Linsen (*)
0.40 l Bouillon

(*) Sorte nehmen, die nicht eingeweicht werden muss.

Chicoree rüsten, die Stangen halbieren, Strunk etwas herausschneiden. Eine Pfanne mit schwach gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, Zitronensaft beifügen, Chicoree darin 5 Minuten vorkochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Ofen auf 220 °C vorheizen. Eine flache Gratinform mit Butter ausstreichen, Chicoree hineinlegen (die Chicoreestangen müssen enggepackt sein).

Halbrahm in einem Pfännchen erhitzen (nicht kochen). Roquefort in Stücke schneiden, zum Rahm geben und darin schmelzen lassen, mit Pfeffer würzen. Diese Masse über den Chicoree geben, Paniermehl drüberstreuen. In den Ofen schieben und ca. 20 Minuten überbacken.

Inzwischen die Linsen zubereiten: alles Gemüse in Olivenöl kurz andämpfen, Linsen zufügen, mit Bouillon ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten leise köcheln lassen: die ganze Flüssigkeit einkochen lassen.

Linsen auf vorgewärmte Teller verteilen, Chicoree drauflegen.

Chicorée mit Schafskäsefüllung

Für 4 Personen

500 g Chicorée
etwas Gemüsebrühe
Füllung

1/2 Zwiebel, gewürfelt
60 g rote Linsen
1 TL Tomatenmark
200 ml Wasser
1 Lorbeerblatt
50 g Schafskäse, grob zerkrümelt
50 g Magerquark
40 g getrocknete Pflaumen, fein gewürfelt
4-6 EL Vollkornbrösel

1 Zehe Knoblauch, fein geschnitten

1 EL Thymian

1/2 TL Meersalz

Pr. Pfeffer

Zwiebelwürfel, Linsen und Tomatenmark in der trockenen Pfanne kurz andarren, Wasser aufgießen, Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und zuge- deckt auf der zurückgeschalteten Herdplatte etwa 10 Minuten köcheln. Anschließend 20 Minuten nachquellen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180oC vorheizen. Chicoréestauden put- zen, waschen, halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden.

Die restlichen Zutaten für die Füllung mit der gequollenen Linsenmasse vermengen und abschmecken. Masse auf die Chicoréhälften verteilen und diese in eine gefettete Auflaufform setzen. Gemüsebrühe angießen. Deckel auflegen und Chicorée bei 180 Grad etwa 25-30 Minuten schmo- ren. Die letzten 10 Minuten den Deckel abnehmen und den Chicorée Farbe annehmen lassen

www.naturkost.de

Linsen- Kartoffel- Auflauf 3 Ei GF

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 1 1/2 Stunden.

Zutaten für 4 Personen:

75 g getrocknete braune Linsen

1 Bund Suppengrün

1 Stange Porree (Lauch)

1 kg Kartoffeln

75 g rote Linsen

Salz

1/2 l Milch

20 g Butter/Margarine

1 TL Gemüsehefebrühe

abgeriebene Muskatnuss

Fett für die Form

3 Eier

200 g Schmand oder saure Sahne

75 g Doppelrahmfrischkäse

frisch gemahlener Pfeffer

75 g geriebener Gouda-Käse

1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Braune Linsen in 1 Liter kochendem Wasser ca. 1 Stunde garen.

- Inzwischen Suppengrün und Porree­stange putzen, waschen und klein schneiden, Kartoffeln schälen und waschen.
2. Suppengrün nach 30 Minuten und rote Linsen nach 50 Minuten zu den braunen Linsen geben. Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
 3. 3/8 Liter Milch, Fett und Gemüsehefebrühe erhitzen. Kartoffeln abgießen und zerstampfen, dabei die Milch nach und nach zugießen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Kartoffelbrei in eine gefettete Auflaufform streichen.
 4. Suppengrün und Linsen abgießen und auf dem Kartoffelbrei verteilen. Eier, Schmand, Frischkäse und restliche Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen. Mit Käse bestreuen.
 5. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gasher­d: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Die Petersilie waschen, trocken­schütteln, hacken und über den Auflauf streuen.

Linsenauf­lauf 1 Ei GF

175 g rote Linsen
350 ml Wasser
100 g geriebenen Käse
1 Zwiebel
½ TL Cayennepfeffer
1 EL Petersilie
1 EL Zitronensaft

1 Ei

3 EL süße Sahne
Pfeffer

Linsen im Wasser in ca. 10 Min. weichkochen. Mit den Zutaten von Käse bis Zitronensaft verrühren. Ei mit Sahne und Pfeffer verquirlen und unter die Linsenmischung heben. In eine gefettete Auflaufform füllen und bei 200°C ca. 45 Min. backen. Nach kurzem Abkühlen aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. Dazu passt Tomatensauce.

Linsenauf­lauf mit Nüssen I 4 Ei

1 Zwiebel
1 El. Olivenöl
250 g rote Linsen
25 g Dinkelmehl (Buchweizen oder Mais)
1/2 l Wasser

1 Tl. Instand-Gemüsebrühe
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Tl. getrocknetes Bohnenkraut
1 Bd. Petersilie
1 Bd. Schnittlauch

4 Eier

50 g saure Sahne
50 g gemahlene Nusskerne
75 g Bergkäse frisch gerieben
für die Form: Butter

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, hacken und im erhitzten Öl glasig braten.
Die Linsen und das Mehl hinzufügen und einige Male umrühren.
Das Wasser unter weiterem Rühren langsam dazugießen. Die Linsen mit der Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen, einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Die Linsen lauwarm abkühlen lassen.
Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein zerkleinern. Die Eier trennen. Die Kräuter, die Eigelbe und die saure Sahne unter die Linsen mischen.
Die Eiweiße steif schlagen und auf die Linsen geben. Die Nüsse und den Käse mischen und darauf streuen.
Alles vorsichtig mischen und darauf streuen. Alles vorsichtig mischen und in eine gefettete ofenfeste Form mit mittel hohem Rand geben.
Die Form auf den Rost (unten) in den kalten Backofen stellen.
Den Auflauf bei 200°C
etwa 30- 45 Minuten backen.

Linsenaufbau mit Nüssen II 4 Ei

1 Zwiebel
1 El Maiskeimöl
250 g rote Linsen
25 g Mehl
0,5 l Wasser
1 Tl Instant- Gemüsebrühe
; Salz
; weißer Pfeffer, frisch
; gemahlen
1 Tl getrocknetes Bohnenkraut
1 Bd. Petersilie
1 Bd. Schnittlauch

4 Eier

50 g saure Sahne
50 g gemahlene Nusskerne
75 g Emmentaler Käse frisch; gerieben
;für die Form: Butter

1. Die Zwiebel schälen, hacken und im erhitzten Öl glasig braten. Die Linsen und das Mehl hinzufügen und einige Male umrühren. Das Wasser unter weiterem Rühren langsam dazugießen. Die Linsen mit der Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen, einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Die Linsen lauwarm abkühlen lassen.
2. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein zerkleinern. Die Eier trennen. Die Kräuter, die Eigelbe und die saure Sahne unter die Linsen mischen.
3. Die Eiweiße steif schlagen und auf die Linsen geben. Die Nüsse und den Käse mischen und darauf streuen. Alles vorsichtig mischen und darauf streuen. Alles vorsichtig mischen und in eine gefettete ofenfeste Form mit mittel hohem Rand geben.
4. Die Form auf den Rost (unten) in den kalten Backofen stellen. Den Auflauf bei 180 Grad C. (Umluft 160 Grad C., Gas Stufe 2 - 2,5) etwa 45 Minuten backen.

Zubereitungszeit 1 Stunde 45 Minuten

20.11.2003

Greta (24.08.03 - 10:11)

Linsensprossenauflauf 1 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen
1 kg Möhre(n)
Butter, zum Ausfetten
1 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
4 Tasse/n Linsen - Sprossen
500 g Quark
etwas Milch
1 Ei(er)

Paprikapulver
150 g Käse, geriebenen
1 Zwiebel(n)
Petersilie
2 Zehe/n Knoblauch

ZUBEREITUNG

Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit dem Öl leicht anbraten und mit der Petersilie, Salz und Pfeffer leicht würzen. In eine Auflaufform geben, die Sprossen darüber verteilen.

Den Quark mit der Milch und dem Ei cremig rühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die gewürfelte Zwiebel und den zerdrückten Knoblauch unter den Quark rühren. Quark auf die Sprossen geben, Käse darüber streuen.

Auflauf bei 200° ca. 40 Minuten backen.

31.1.04 Ilona CK

Diverses

Blumenkohl mit Curry-Linsen

Zutaten:

1 Zwiebel
1 EL Butter; (1)
2 EL Butter; (2)
50 g Rote Linsen
1 TL Curry
250 ml Gemüsebrühe; (Instant)
1 kl. Blumenkohl
; Salz und Pfeffer
3 Stiele Majoran
3 EL Essig
1 Msp. ; Zucker

Zwiebel würfeln, in Butter (1) glasig dünsten. Linsen und Curry kurz mit andünsten. Mit Brühe ablöschen. Ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze garen. Abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen. Linsen abkühlen lassen.

Blumenkohl in Röschen teilen, in wenig Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Majoran waschen und abzupfen. Butter (2) in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin goldbraun braten, herausnehmen. Majoran im Bratfett schwenken. Bratensatz mit etwas Brühe und Essig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.

Blumenkohl und Linsen auf Tellern anrichten mit Marinade beträufeln.

Pro Portion ca. 160 kcal.

Currylinsen GF

Für 4 Personen

Zutaten:

- 125 g rote Linsen, am Vorabend eingeweicht
- 1 kl. Bund Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 kl. rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 2 EL Pflanzenöl
- je 1 TL Garam Masala, Kurkuma, gem. Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Linsen in ca. 1/4 l Wasser aufkochen, salzen und pfeffern und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Öl erhitzen und Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Paprika ca. 2 Min. anbraten. Gewürze kurz mit anschwitzen, anschließend die gekochten Linsen mit Flüssigkeit dazugeben, unterrühren und abschmecken.

www.naturkost.de

PS

Rote Linsen, brauchen nicht eingeweicht werden, wenn man sie erst in Fett anbrätet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form,
Hans60, 18.10.2004

Dal Bhat Tarkari

Nepalesisch

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Tasse/n Reis, (ungekocht)
- ½ Tasse/n Linsen, rote geschälte
- 4 EL Öl (Erdnussöl)
- 1 EL Curry
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tasse/n Gemüsebrühe
- 1 EL Kreuzkümmel, (muss nicht sein, nur nach Geschmack)
- 2 Port. Gemüse, gemischt (z.B. grüne Bohnen, Erbsen, Möhren, Paprika, Zwiebeln)

1 EL Curry, anderes

ZUBEREITUNG

Für das Dal (Linsen):

- 2 EL Öl in einem Topf erhitzen
- Currypulver, geschälten Ingwer, Knoblauch KURZ darin anbraten
- Linsen und Kreuzkümmel dazu geben wieder kurz anbraten
- Brühe drüber gießen und das ganze köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind (ca. 15 min.)

Für das Tarkari (Gemüse):

- kein Dosengemüse verwenden! Nur Frisch oder TK-Gemüse.
- klein geschnittenes Gemüse in 2 EL Öl anbraten.
- Gewürzmischung und Salz dazu und das ganze schmoren lassen, bis das Gemüse gar, jedoch bissfest ist

Für das Bhat (Reis):

- Reis wie gewohnt kochen

Reis und Gemüse auf den Teller und Suppe in einer extra Schale. Die Suppe wird dann mit dem Löffel über den Reis gegeben und gegessen oder auch dazu gelöffelt.

Weiterhin kann man Achar oder indische Pickles zu dem Essen reichen. (Bloß nicht zuviel davon!) Dann sollte man aber auch Naturjoghurt dazu reichen.

Beim Tarkari kann man auch etwas experimentieren. In Nepal wird das Essen täglich gegessen und ist doch immer wieder anders.

Statt des Gemüses passen auch Currykartoffeln. (Ein anderes Rezept von mir.) Oder auch in Butter gebratenes grünes Blattgemüse, wie Spinat oder Brennessel.

Gemüsereispfanne mit roten Linsen GF

Zutaten:

- 1 Grüne Paprikaschote
- 1 Rote Paprikaschote
- 5 Frühlingszwiebeln
- 2 kl. Zucchini
- 3 Möhren
- 1 Fleischtomate
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 200 g Langkornreis
- 600 ml Wasser
- 100 g Rote Linsen
- 1 TL Kurkuma; Gelbwurz
- 3 EL Gemüsebrühe; Instant
- Frische Petersilie

Gemüsereispfanne mit roten Linsen 1. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen

und in Ringe schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Reis darin glasig dünsten, mit Wasser aufgießen und die Linsen zugeben. Aufkochen lassen, Kurkuma und Gemüsebrühe in der Flüssigkeit auflösen. Deckel auflegen.

3. Nach 10 Minuten das Gemüse zufügen und zugedeckt weitere 10 bis 15 Minuten garen. Mit einer Gabel auflockern und mit Petersilie bestreut servieren.

Lasagne mit roten Linsen

Zutaten:

100 g Rote Linsen

400 g Zucchini

2 EL Sonnenblumenöl

1 Pck. Lasagne- Gewürzmischung (für Sprue nach eigenen dafür halten,)

3 Fleischtomaten

; Salz

; Pfeffer

1 TL Italienische Kräuter

Fett; für die Form

6 Lasagne- Platten

150 g Kochkäse

1 Pck. Crème fraîche

¼ l ; Wasser (1)

0.13 l ; Wasser (2)

Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in Öl andünsten. Wasser (1) angießen, Linsen zugeben, zugedeckt 5 Minuten garen. Wasser (2) zugießen und

Lasagne- Gewürz (für Sprue, nach Geschmack würzen) einrühren, 5 Minuten weiterkochen lassen.

Tomaten in Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.

In eine gefettete Form abwechselnd Lasagneblätter, Linsengemüse und Tomatenscheiben schichten. Mit Linsengemüse beginnen und enden.

Kochkäse mit Crème fraîche verrühren, über die Lasagne geben. Im vorgeheizten

Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

Pro Person ca. 402 kcal

Pro Person ca. 1683 kJoule

: Zubereitung: 1 Stunde

Lauch-Linsen

(als Beilage oder Aufstrich)

200 g Rote Linsen

350 ml Gemüsebrühe

250 g Lauch, in Scheiben geschnitten

1 Chilischote, fein zerkleinert

schwarzer Pfeffer

je 1/2 TL Piment, Cumin, Koriander, Koriander, Ingwerpulver

100 g Butter

Saft einer 1/2 Zitrone

Meersalz

Die Linsen in der Brühe zum Kochen bringen und bei geringer Hitzezufuhr weiter garen lassen.

Nach 10 Min. den Lauch und die Chilischote zugeben.

Mit dem Pfeffer und den übrigen Gewürzen würzen.

Nach weiteren 10 Min. die Butter in den Linsen schmelzen lassen.

Den Saft einer halben Zitrone einrühren und alles mit Meersalz abschmecken.

Als Beilage zu Getreidegerichten servieren.

Für die Verwendung als Brotaufstrich mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse zerkleinern.

www.naturkost.de

Linsen - Frikadellen 2 Ei GF

1 EL Butter

250 g Linsen, rote

0,5 Liter Wasser

1 TL Kümmel, gemahlen

1 Lorbeerblätter

TL Gemüsebrühe, gekörnte

2 Lauchzwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle

2 Ei(er)

2 EL Vollkornbrösel

2 TL Butter

4 EL Öl, zum Braten

Zubereitung:

Butter schmelzen und die Linsen darin andünsten. Wasser zugießen, Lorbeerblatt zugeben und etwa 20 Minuten zugedeckt garen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit verkocht ist. Gelegentlich umrühren. Lorbeerblatt entfernen, die gekörnte Gemüsebrühe unterrühren und den Linsenbrei abkühlen lassen.

Danach die restlichen Zutaten - Zwiebeln mit Grün fein geschnitten - untermengen und die Masse gut durchmengen. Mit nassen Händen 12 Frikadellen formen. Jeweils ca. 6 Stück in einer Pfanne in 1 TL Butter und 2 EL Öl braten, bei guter Mittelhitze mit lose aufgelegtem Deckel, 4-5 Minuten pro Seite braten.

Als Beilage eignet sich Kartoffelsalat mit Rucola und Schnittlauch.

20.11.2003 Hans60 getestet

13.10.2004 Hans60, wiederholt

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Linsen mit Knoblauch - Öl GF

Masar Dal

Zutaten für 6 Portionen

600 g Linsen, rote

1 TL Kurkuma

1 TL Salz

6 Zehe/n Knoblauch, große

5 EL Öl (Maiskeimöl)

ZUBEREITUNG

Linsen verlesen und waschen. Kurkuma und die Linsen in 1,25 Liter Wasser zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze in 25 - 45 Minuten weich kochen. Mit einem Schneebesen zu einem glatten Püree schlagen. Mit Salz würzen. Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Knoblauch in 1 - 2 Minuten hellbraun braten.

Das Knoblauchöl über das Linsenpüree gießen und verrühren.

1.10.02 Manfred48 CK

Linsen und Süßkartoffeln in Kokosmilch

Für 4 Personen

Zutaten:

2 Süßkartoffeln

250 g rote Linsen
etwas Öl
Salz
1 Hand voll Senfkörner
einige Chilischoten
250 ml Kokosmilch

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Süßkartoffeln kochen und pürieren. Linsen kochen und mit dem Süßkartoffelpüree mischen. Öl erhitzen. Senfkörner und Chilis hineingeben und so lange erhitzen, bis die Senfkörner anfangen hoch zu springen. Zur Linsenmischung geben und diese aufkochen. Die Kokosmilch dazugeben und nochmals 2-3 Min. kochen. Nach Belieben salzen.

Heiß mit Reis servieren.

www.naturkost.de

Linsenaufstrich tunesisch GF

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen, rote
1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren
300 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel(n), fein geschnitten
2 EL Tomatenmark
1 TL Ingwer, frischer, fein geschnitten
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

200 gr rote Linsen mit 1 Lorbeerblatt und 4 Wacholderbeeren in 300 ml Gemüsebrühe etwa 20 Min. kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen und den Linsenbrei mit 1 Zwiebel (fein geschnitten), 2 EL Tomatenmark, 1 TL frischer Ingwer (lasse ich weg), 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hält sich im Tupperbecher oder Schraubglas 5-6 Tage.

6.10.04 Matamoe CK

Linsencreme GF (Brotaufstrich)

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen, rote
2 Gewürznelken
1 Zweig/e Thymian
1 kleine Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
2 EL Öl
1 EL Zitronensaft
½ TL Piment
Salz

ZUBEREITUNG

Die Linsen mit den Gewürznelken, dem Thymian und etwa 1l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. In 15 min weich kochen. Die Linsen abgießen, Nelken und Thymian entfernen. Die Linsen entweder durch ein Sieb streichen oder im Mixer/mit dem Zauberstab pürieren.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Auskühlen lassen. Unter das Linsenpüree rühren.

Petersilie fein hacken und den Aufstrich mit Petersilie, Zitronensaft, Piment und Salz würzen

3.1.04 Ional CK

Linsencurry mit Blumenkohl

450 g Kleine Kartoffeln
900 g Blumenkohl
200 g Zwiebeln
100 g Rote Linsen
80 g Butter
2 El. Currypulver; mild
650 ml Gemüsefond; a.d. Glas
Salz
1 Knoblauchzehe
1 Spur Kreuzkümmel; gemahlen
3 El. Süß-pikante Chilisauce
80 g Cashewkerne
25 g Kokosflocken
1 Bd. Glatte Petersilie
1 Zweig Pfefferminze

Zubereitung

Kartoffeln schälen und längs vierteln. Blumenkohl putzen und in gleich große Röschen teilen. Zwiebeln pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln, Kartoffeln und Linsen in 60 Gramm Butter andünsten, Curry schnell unterrühren. Fond, Blumenkohl, Salz, durchgepressten Knoblauch, Kreuzkümmel und Chilisauce dazugeben, zugedeckt 15 bis 20 Minuten leise köcheln, gelegentlich umrühren.

Cashewkerne grob hacken und in der restlichen Butter unter Wenden goldbraun anbraten. Kokosflocken dazugeben und kurz anrösten. Petersilie und Minze fein hacken und unter das Curry mischen, mit der Cashew Kokos- Mischung bestreuen.

Guten Appetit und gutes Gelingen !!

liebe Grüße, Greta

Linsencurry, indisch

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen, rote

1 Bund Lauchzwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

3 Chilischote(n), rote

1 Paprikaschote(n), rote

2 EL Butterschmalz oder Ghee (geklärte Butter)

1 TL Gewürzmischung (Garam Masala)

1 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel, (gemahlen)

200 g Joghurt

1 Prise Salz

Pfeffer, schwarzer (aus der Mühle)

ZUBEREITUNG

Die Linsen waschen und verlesen. In ½ l Wasser aufkochen, salzen und pfeffern. Zugedeckt nicht zu weich kochen (ca. 10 Min).

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine, schräge Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und klein würfeln. Die Chilischoten entkernen, abbrausen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die Paprika putzen, abbrausen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Ghee (oder das Butterschmalz) in einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln, Paprika, Knoblauch und Chili unterrühren, 2 Min braten.

Dann Garam Masala, Kurkuma und Kreuzkümmel einstreuen, kurz anschwitzen und die Linsen samt der Flüssigkeit hinzugeben. Alles verrühren und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen, den Joghurt darüber geben und heiß servieren

Linsenfrikadellen

Mercimek köftesi

Zutaten für 8 Portionen

- 2 Gläser Linsen, rote (Trinkgläser)
- 1.5 Gläser Bulgur, feiner (Trinkgläser)
- 3 Zwiebel(n)
- 3.5 EL Margarine
- 2.5 TL Paprikapulver, rotes
- 2.5 TL Kümmel, gemahlen
- 2.5 TL Piment, gemahlen
- ½ Bund Dill
- ½ Bund Petersilie, glatte
- 6 Frühlingszwiebel(n)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Salat, grüner
- 700 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Zwiebeln waschen, sehr klein schneiden und in der erhitzten Margarine gut andünsten. Gewaschenen Linsen in ca. 700 ml Wasser weich kochen. Den Bulgur in die noch heißen Linsen geben und ziehen lassen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist. (Ist die Masse zu weich, mit etwas Bulgur auffüllen). Die gedünsteten Zwiebeln, Salz, Paprikapulver, Pfeffer, Kümmel, Piment und Tomatenmark dazugeben und gut vermischen. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln, Petersilie und den Dill untermischen. Aus der Masse werden dann längliche, "zweifingerdicke" KÖFTE (Frikadellen) geformt und mit Salatblättern wird das ganze angerichtet. Eignet sich prima als Antipasti, aber auch jetzt zur Grillsaison- passt optimal zu Geflügel und Lamm. Vorsicht: Stark sättigend!!! Wer es lieber etwas würziger mag, gibt noch etwas Sambal Olek in die Masse.

19.9.03 Rübennase CK

19.9.03 Rübennase CK

Linsenpfanne mit Zucchini GF S

Zutaten für 4 Portionen

4 Blätter Salbei
2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
1 EL Liebstöckel, gehackter
1 Frühlingszwiebel(n)
2 reife Tomate(n)
200 g Blattspinat, frischer
½ TL Saucenbinder
1 kleine Zucchini
1 Paprikaschote(n), gelbe
1 Tasse/n Linsen, rote
1 TL Thymian, frischer
10 Blätter Basilikum
100 g Schafskäse
1 Zehe/n Knoblauch
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Salbei fein schneiden und mit Zucchini- und Paprikawürfeln anbraten. Nach etwa zwei Minuten die Linsen und die fein gehackten Kräuter zugeben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch durch die Presse drücken, zugeben und weitere zwei Minuten glasig dünsten. mit zwei Tassen Wasser ablöschen. Die Tomatenwürfel unterheben und zirka 10 Minuten auf kleinster Flamme garen. Den Spinat und Basilikum unterheben und etwa zwei Minuten zusammenfallen lassen. Bindemittel darüber streuen, verrühren und mit den übrigen Zutaten abschmecken.

19.7.04 Zuckerbacher CK

Moussaka mit Linsen GF

Zutaten für 4 Portionen

Öl Olivenöl
1 Zwiebel(n), gehackt
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
1 Paprikaschote(n), grüne, gewürfelt
250 g Linsen, rote
150 ml Wein, rot
500 g Tomate(n) aus der Dose, gehackt
1 EL Oregano, gehackt
Salz
Pfeffer
2 Aubergine(n), in Scheiben geschnitten
600 ml Milch
50 g Butter

4 EL Mehl
250 g Käse (Cheddar), gerieben

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin weich dünsten. Die Linsen, den Rotwein und die Tomaten zugeben und zum Kochen bringen. Den Oregano hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung 20 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.

Inzwischen 2-3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben anbraten, bis sie weich sind, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das in der Pfanne verbliebene Öl zu den Linsen geben. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl hineinstreuen und verrühren. Die Milch unter ständigem Rühren dazugeben, aufkochen lassen, bis die Masse andickt. Den Topf vom Herd nehmen. Bis auf 2 EL den Käse dazu geben und die Sauce mit Gewürzen abschmecken. Die Linsenmischung sowie die Auberginenscheiben in eine eingefettete Auflaufform schichten. Die letzte Schicht besteht aus Auberginenscheiben. Die Sauce und den restlichen Käse darüber geben. Die Moussaka etwa 30 Minuten bei 160 Grad im Ofen goldbraun überbacken. Mit Salat und Knoblauchbrot servieren.

7.8.02 Simone Hefner CK

Mozzarella Salat mit Roten Linsen GF

750 g kleine fest kochende Kartoffeln
250 g grüne Bohnen
Salz
75 g rote Linsen
200 g Kirschtomaten
125 g Mozzarella - Kugeln
250 g Salatgurke
100 g kleine Gewürzgurken (Glas)
1 Bund Schnittlauch
3 - 4 EL Weißwein - Essig
1 TL grober Senf
schwarzer Pfeffer
3 EL Öl

1. Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken und die Schale abziehen.

2. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen und abkühlen lassen. Linsen in Salzwasser 5 - 8 Minuten kochen. Abtropfen lassen.

3. Tomaten vierteln. Mozzarella abtropfen lassen. Gurke vierteln und in Scheiben schneiden. Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

4. Kartoffeln, Bohnen, Linsen, Tomaten, Mozzarella, Salat - und Gewürzgurken in einer Schüssel mischen.

5. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Essig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unterrühren. Schnittlauch unterrühren. Vinaigrette und Salatzutaten mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 45 Min. (ohne Wartezeit)

kcal/Stück: ca. 370 Fett/Stück: ca. 14 g

Avanti Nr. 29/03

Nudeln mit roten Linsen GF

Zutaten für 2 Portionen

200 g Nudeln (Spaghetti)

1 Zwiebel(n)

½ Tasse/n Linsen, rote

½ Becher Sahne

2 EL Schmand o. saure Sahne

Koriander, gemahlen

Kreuzkümmel, gemahlen

Paprikapulver

Salz

ZUBEREITUNG

Nudeln al dente kochen. Die roten Linsen in einem Topf mit Salzwasser aufsetzen, eine Prise Koriander zugeben. Vorsicht, die Linsen kochen leicht über! 5-10 min. kochen, bis die Linsen weich sind. In einer Pfanne die gewürfelten Zwiebeln glasig andünsten. Sahne und Schmand zugeben, aufkochen lassen. Die abgegossenen Linsen zufügen, mit den restlichen Gewürzen alles noch mal abschmecken, Nudeln unterheben.

Nudeln mit Sahnelinsen

Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Linsen, rote
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Becher Sahne
- ½ Becher Crème fraiche oder Schmand
- Koriander, gemahlen
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Paprikapulver
- Salz
- evt. Parmesan
- 300 g Bandnudeln, grüne oder Spaghetti

ZUBEREITUNG

Nudel in Salzwasser al dente kochen. Linsen in Wasser mit Salz und Koriander 5 bis 10 Minuten kochen. Zwiebel würfeln, in Öl glasig dünsten. Sahne und Creme fraiche zufügen, cremig einkochen lassen. Linsen zufügen. Mit Salz, Koriander, Kreuzkümmel und Paprika nach Geschmack würzen. Die Soße sollte eine schöne, zartrote Farbe bekommen. Die gekochten Nudeln unterheben, eventuell mit Parmesan bestreuen.

Paripoo Linsen GF

nach Sri-Lanka-Art

Für 6 Portionen

- 500 ml rote Linsen
- 500 ml dünne Kokosmilch
- 1 getrocknete rote Chili, in Stücke gebrochen
- 2 Tl zerriebener getrockneter Thunfisch
- 1 Tl Kurkuma, gemahlen
- 1 El Ghee oder Öl
- 6 Curryblätter
- 2 mittelgroße Zwiebeln, fein- geschnitten
- 5 cm Streifen Daun Pandan- oder rampe- Blatt
- 5 cm Zimtstange
- 1 sm Stängel Zitronengras oder
- 1 Streifen Zitronenschale
- 125 ml dicke Kokosmilch
- Salz nach Geschmack

Die Linsen gründlich waschen, bis das Waschwasser klar bleibt.

Schwarze und auf der Wasseroberfläche schwimmende Linsen auslesen.
Die gewaschenen
Chili, getrocknetem Thunfisch und Kurkuma zum Kochen bringen,
zugedeckt langsam garen.

In einem zweiten Topf Curryblätter, Zwiebeln, rampe- Blatt, Zimt und Zitronengras in heißem Öl anbraten, bis die Zwiebeln braun sind. Die Hälfte der Zwiebeln zum Garnieren beiseite stellen. Die Linsen ebenfalls in den Topf schütten, die dicke Kokosmilch und Salz nach Geschmack zugeben, offen simmern. Die Linsen sollen sehr weich sein - das Ganze soll etwa die Konsistenz von flüssigem Porridge haben.

Ich hoffe, dass die Zutaten alle zu bekommen sind.

Ghee ist ein milchfreies Fett, das aus Butter gewonnen wird.
Kokosmilch erhält man durch Auspressen geriebener frischer Kokosnüsse, oder angefeuchteter Kokosraspel. Am besten vor dem Kochen extrahiert man im ersten Schritt die dicke und im zweiten Schritt die dünne Kokosmilch.

Für Kokosflocken:

500 ml Kokosflocken in einer großen Schüssel mit 625ml heißem Wasser übergießen. Lauwarm werden lassen, dann mit der Hand einige Minuten kräftig durchkneten und dann durch ein feines Sieb oder ein Mussleintuch abgießen, dabei möglichst viel Flüssigkeit auspressen sollte so 375 ml dicke Kokosmilch ergeben können.

Nun die gleichen Kokosflocken mit noch mal 625 ml Wasser übergießen, das ergibt dann ca. 500 ml dünne Kokosmilch.

Für rampe- Blätter muss man wohl in einen Asien- Shop...

Rote Linsen - Curry GF

Dal

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Linsen, rote
- 1 Liter Wasser
- 3 EL Öl oder Butterschmalz
- 1 TL Kreuzkümmel, grob gemörsert
- 1 Zwiebel(n), fein gehackt
- 1 EL Ingwer, frischer, sehr fein gehackt
- 2 EL Kokosraspel

- 4 Tomate(n), geschält und gewürfelt (auch Dosentomaten)
- 1 TL Kurkuma
- 1 Prise Chilipulver
- 2 TL Salz
- 50 ml Sahne
- ½ TL Koriander
- ½ TL Gewürzmischung (Garam Masala, indisch)

ZUBEREITUNG

Die roten Linsen unter fließendem Wasser waschen, bis das Waschwasser klar bleibt. Danach in 1 Liter Wasser bei mittlerer Hitze aufkochen und bei geöffnetem Topf (Vorsicht - kocht schnell über!) auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Linsen weich und suppig zerfallen sind. Die Linsen beiseite stellen.

In einem großen Topf oder einem Wok das Fett erhitzen und die fein gehackte Zwiebel sowie den Kreuzkümmel darin goldbraun anbraten. Den Ingwer und die Kokosraspeln zugeben und etwa eine Minute weiterbraten - Vorsicht, die Kokosraspeln brennen leicht an! Die Tomaten hinzufügen, bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Kurkuma, Chili, Salz, Sahne und Linsen mitsamt Kochflüssigkeit hinzufügen und alles ca. 10-15 Minuten lang auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren eventuell mit Koriander und Garam Masala (in Asienläden als Pulver oder Paste erhältlich) würzen.
Dazu serviert man indischen Gewürzreis.

Rote Linsen im Reisblatt 2 Eigelb

Servings: 4

- 200 g Linsen; rot
- 400 ml Wasser
- 1 TL Kurkuma
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwerwurzel; frisch
- 1 sm Pfefferschote; grün
- 2 EL Erdnussöl
- 1/4 l Geflügelbrühe
- 2 EL Sherry; trocken
- 2 EL Sojasauce
- ; Salz
- ; weißer Pfeffer a.d. Mühle
- 1 Spur Kreuzkümmel
- 100 g Joghurt; fest
- 8 lg Reisblätter

Zusätzlich

Fett fürs Backblech

2 Eigelbe z. Bestreichen

Linsen mit Wasser und Kurkuma aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten weich garen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer Schälen und raspeln. Pfefferschote halbieren, von allen Kernen befreien, waschen und fein hacken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Pfefferschote darin bei schwacher Hitze unter Rühren etwa 3 Minuten schmoren. Linsen, Brühe, Sherry Essig und Sojasauce zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und bei starker bis mittlerer Hitze unter häufigem Umrühren kochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Von der Kochstelle nehmen, Joghurt untermischen. Füllung abkühlen lassen.

Die Reispapierblätter vorbereiten: Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen; sie muss so groß sein, dass die Reispapierblätter flach darin liegen können. Ein Reispapierblatt hineinlegen und mit den Fingerspitzen mehrmals in das Wasser tauchen, bis es ganz davon bedeckt ist. Das Blatt gerade eben so weich werden lassen, dass es sich rollen lässt. Herausnehmen etwas abtropfen lassen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Eine Portion Füllung auf das Reisblatt geben. Reisblatt von rechts nach links, oben und unten über der Füllung zusammenfalten. So dass ein kleines Päckchen entsteht.

Restliche Blätter ebenso füllen, Päckchen auf ein gefettetes Backblech legen und mit verquirtem Eigelb bestreichen. Blech in den kalten Backofen auf die mittlere Schiene schieben.

Ofen auf 200 Grad schalten. Linsenpäckchen etwa 25 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

Pro Portion 360 kcal

Rote Linsen mit Cashewnüsse

1 Zwiebel

1 frische kleine Knolle Ingwer
(Erdnuss-) Öl

100 Gramm rote Linsen

500 Milliliter Gemüsebrühe

2 bis 3 Knoblauchzehen

2 bis 3 Esslöffel Tomatenmark

2 bis 3 Esslöffel Cashewnüsse

Gewürze (Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Paprika)

Z u b e r e i t u n g

(30 Minuten) Die Zwiebel und den frischen Ingwer schälen und klein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebel zusammen mit dem Ingwer darin andünsten. Die Gewürze mit dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Nun die Pfanne mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die roten Linsen unter fließendem Wasser kurz abspülen und in die Gemüsebrühe geben. Die Linsen 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Knoblauchzehen durch eine Presse zu den Linsen pressen, das Tomatenmark dazugeben, alles gut vermischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Cashewnüsse in einer kleinen trockenen Pfanne kurz anrösten und dann zu den Linsen geben. **B e m e r k u n g**
Zusammen mit (Basmati-) Reis und Karottensalat

Rote Linsen mit Joghurt GF

Kleine Mahlzeit mit Reis oder als Beilage zu Fisch und Fleisch

Zutaten für 4 Portionen

500 g Linsen, Rote

1 TL Kurkuma

1 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, frischer (Größe wie 2 Knoblauchzehen)

2 Chilischote(n), grüne

1 EL Butterschmalz oder Ghee (geklärte Butter)

½ TL Kreuzkümmel, (gemahlen)

100 g Joghurt

½ TL Salz

ZUBEREITUNG

Die Linsen abbrausen und verlesen, mit Kurkuma, Salz und 1 Liter Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze garen, nicht zu weich werden lassen (ca. 10 Min)

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und fein würfeln. Den Chili entkernen, abbrausen und sehr fein würfeln.

In einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne Ghee oder Butterschmalz erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, und Ingwer darin andünsten. Erst wenn die Zwiebeln weich sind, den Chili, sowie den Kreuzkümmel hinzufügen.

Die Linsen abgießen und dazugeben. Das Ganze erhitzen, abschmecken und gründlich umrühren. In einer Schüssel anrichten.

Joghurt glatt rühren, über die Linsen geben und heiß servieren.

Rote Linsen mit Kreuzkümmel

Zutaten:

1 l ; Wasser
200 g Rote geschälte Linsen
2 kl. Scheiben Ingwer, ungeschält
½ TL Gelbwurz
3 EL Pflanzenöl
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen; gemahlen
¼ TL Cayennepfeffer
2 EL Frischer Koriander fein gehackt
1 TL ; Salz

In einem schweren Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen in das kochende Wasser geben und den Schaum, der sich an der Oberfläche bildet, abschöpfen. Ingwer und Gelbwurz zufügen und durchrühren. Bei verringerter Hitze und leicht geöffnetem Deckel alles 1 1/2 Stunden köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Gegen Ende der Kochzeit alle fünf Minuten umrühren, damit die Linsen nicht ansetzen.

Anschließend Salz zufügen, unterrühren und die Ingwerscheiben entfernen.

In einer kleinen, gusseisernen Pfanne das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Kreuzkümmel in das heiße Öl geben, wenige Sekunden andünsten lassen, den gemahlene Koriander und den Cayennepfeffer zugeben. Einmal umrühren, den gesamten Inhalt der Pfanne in den Linsentopf geben und gut durchmischen.

Den frischen Koriander über die Linsen streuen und servieren.

Rote Linsen mit Minzejoghurt GF

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen, rote
300 ml Brühe (Hühner-, Delikatess- oder Gemüse)
2 EL Öl (Erdnussöl)
1 Stück Ingwer, daumengroß, gerieben
5 Kardamom, schwarzer, die Kerne
1 m.- große Zwiebel(n), gewürfelt
2 Zehe/n Knoblauch, gewürfelt, je nach Gusto mehr oder weniger
1 m.- große Chilischote(n), grüne, gewürfelt
Kreuzkümmel
Kurkuma
Meersalz, grobes

250 g Joghurt, (3.5 % Fett)
1 handvoll Minze, frische gehackte

ZUBEREITUNG

Die Mengen für Kreuzkümmel, Kurkuma und Salz sollte jeder individuell ausprobieren.

Die roten Linsen mit der Brühe halbgar kochen (auf die Packungsanweisung achten). Beiseite stellen.

Kardamomkerne, Knoblauch, Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel und Meersalz im Mörser zerstampfen. Diese Mischung zusammen mit den Zwiebelwürfeln in 2 EL Erdnussöl angaren. Die Linsen dazugeben und zu Ende garen. Die Linsen sollten noch bissfest sein.

Der Joghurt (unbedingt 3,5 Prozent Fett mindestens) wird glattgerührt, mit der kleingeschnittenen Minze, Salz und Kreuzkümmel gewürzt. Ein paar Minzeblättchen als Dekoration.

Dazu passt ganz gut türkisches Fladenbrot, in Achtel geschnitten und im Backofen kurz übertoastet.

20.10.02 Gummiadler CK

Rote Linsen mit Reis GF

Zutaten für 2 Portionen

½ Tasse/n Linsen, rote,
½ Tasse/n Reis, lose (NT- Reis)
Salz
Knoblauchpulver
Thymian, gerebelt
Zimt
Koriander, gemahlen
Wasser, zum Kochen

ZUBEREITUNG

In den Topf die Linsen und den Reis geben. Mit heißem Salzwasser oder Brühe so übergießen, dass nach Augenmaß die Hülsenfrüchte/Körner die Hälfte des Wasservolumens belegen. Knoblauch und evtl. gehackte Zwiebeln (so im Haus) zugeben. Thymian mitkochen. Auf kleinster Stufe zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, bis die Linsen und der Reis gar sind, darf nur leicht anhängen, evtl. Wasser nachgießen. Das Wasser sollte ganz aufgesogen werden. Diesen bunten Reis mit Koriander und gutem Ceylonzimt abschmecken, am besten noch bevor das ganze Wasser verdunstet ist, damit sich die Gewürze gut verteilen.

Dies ist ein Rezept aus Anitas Probierküche.

16.2.03 Anita Sander CK

Rote Linsen mit Spinat und Knoblauch GF

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Butter

½ TL Koriander, gemahlen

1 Zwiebel(n)

½ Liter Hühnerbrühe (Instant)

150 g Linsen, rot (gewaschen und 1 Stunde eingeweicht)

500 g Spinat, verlesen und gewaschen

Salz

1 Zitronensaft

Pfeffer, schwarz

2 Zehe/n Knoblauch, blättrig geschnitten

ZUBEREITUNG

Einen Esslöffel Butter in einer großen, hohen Pfanne zerlassen, den Koriander unter Rühren darin kurz anschwitzen, Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen. Die Linsen abtropfen lassen und dazuschütten und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten garen, wenn nötig, etwas Wasser angießen. Die Linsen sollen weich, die Flüssigkeit verdampft sein. In der Zwischenzeit die Spinatblätter tropfnass in einen Topf geben, salzen. Zugedeckt unter Wenden so lange dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Abgießen und mit der Hand leicht ausdrücken. Den Spinat vorsichtig unter die Linsen mischen. Das Gemüse mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen. In der restlichen Butter den Knoblauch goldgelb andünsten, über das Gemüse geben.

Tipp: Als Beilage zu Omeletts oder gegrillten Würstchen servieren.

7.5.02 Charlie CK

Rote Linsen Pfanne

Zutaten:

300 g rote Linsen

300 g Lauchzwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

1 l Instant- Gemüsebrühe

300 g Tomaten
1 kleiner Zweig Rosmarin
4 Salbeiblätter
Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Gut abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und zunächst nur die weißen Anteile in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe mit Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Linsen zufügen und unter Rühren etwa 1 Minute andünsten. Dann die Brühe angießen und die Linsen darin bei sanfter Hitze in 15 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die grünen Teile von den Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Tomaten waschen, halbieren, von den Stängelansätzen befreien und grob würfeln. Rosmarin und Salbei abbrausen und Trockentupfen. Rosmarinnadeln vom Stiel abzupfen und wie die Salbeiblätter fein hacken. Wenn die Linsen gar sind, Zwiebeln, Tomaten und Kräuter drunterheben und in weiteren 4 Minuten zugedeckt bei sanfter Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zutaten: 300 g rote Linsen 300 g Lauchzwiebeln 3 Knoblauchzehen 2 EL Olivenöl 1 l Instant- Gemüsebrühe 300 g Tomaten 1 kleiner Zweig Rosmarin 4 Salbeiblätter Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle Rezept für Portionen / Stück: 4 Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Rote Linsen-Aufstrich GF S

Ergibt ca. 650 Gramm

100 g rote Linsen
200 ml Wasser
1 Lorbeerblatt
100 g Schafs- oder Frischkäse
80 g Lauchzwiebeln, feine Ringe
100 g Tomaten, gewürfelt
1 EL Gomasio
1 EL Apfelessig
1 EL Thymian, gezupft
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Meersalz
Prise Koriander
Prise Pfeffer
etwas Salatgurke zum Garnieren

Rote Linsen und Lorbeerblatt mit Wasser zugedeckt aufkochen und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Herdplatte ausschalten und die Linsen 30 Minuten nachquellen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Schafskäse durch ein Haarsieb streichen bzw. den Frischkäse glatt rühren.

Gequollene Linsen grob zerdrücken, mit den restlichen Aufstrichzutaten vermengen und mit Thymian und Gewürzen kräftig abschmecken. Aufstrich in eine Spritztüte mit großer Lochtülle füllen und auf die Gurkenscheiben spritzen. Kühl gelagert hält sich der Aufstrich im Schraubglas 3-4 Tage.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

www.naturkost.de

Rote Linsensuppe

Für 4-5 Personen

1-2 karottengroße Pastinaken oder 1/2 Knollensellerie und 1/2 Karotte

10 cm Wakamealge

1 TL grobes Meersalz

2 l Wasser

100 g Rote Linsen

Tamari (Sojasoße)

etwas Petersilie

Pastinake (oder Sellerie und Karotte) in feine Streifen oder in Halbmonde schneiden. Wakamealge mit einer Schere in ganz feine Streifen schneiden. Pastinake, Wasser, Salz und Wakamealge 10 Minuten kochen. Linsen dazugeben und alles Weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Mit Tamari würzen. Petersilie klein hacken und dazugeben. Suppe kurz durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

www.naturkost.de

Rotes Linsengemüse GF

Sebzeli Kirmizi Mercimek

Zutaten:

Für 4 Portionen

400 g rote Linsen

½ Tasse Olivenöl (60 ml)

2 Knoblauchzehen

1 TL Salz

1 Zwiebel

1 Karotte

1 Stück Lauch

1 Stück Sellerie

2.50 EL Tomatenmark
¾ l Gemüse- oder Fleischbrühe
½ Tasse Essig (60 ml)
1 Zweig Thymian
Salz
Pfeffer a d M.
1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Honig
1 Bund Schnittlauch

Die roten Linsen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Die Linsen in eine Schüssel geben, mit Salzwasser übergießen und über Nacht einweichen lassen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen darin andünsten.

Zwiebel, Lauch, Karotte und Sellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden, ins Knoblauchöl geben und kurz mitdünsten lassen.

Das Tomatenmark unterrühren und mit der Gemüse- oder Fleischbrühe angießen und zum Kochen bringen.

Die Linsen gut abtropfen lassen und in den Sud geben und bei mäßiger Hitze 30 - 40 Minuten köcheln lassen.

Den Essig unter das Linsengemüse ziehen und den Thymianzweig dazu geben.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Honig würzen und noch weitere 10 - 15 Minuten weiter köcheln lassen.

Nach Ende der Garzeit das Linsengericht nochmals abschmecken, anrichten und mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

TIP: Schnittlauchröllchen schneidet man am besten mit der Schere

Rotes Linsengemüse GF

Sebzeli Kirmizi Mercimek

Zutaten:

Für 4 Portionen
400 g rote Linsen
½ Tasse Olivenöl (60 ml)

2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Stück Lauch
1 Stück Sellerie
2.50 EL Tomatenmark
 $\frac{3}{4}$ l Gemüse- oder Fleischbrühe
 $\frac{1}{2}$ Tasse Essig (60 ml)
1 Zweig Thymian
Salz
Pfeffer a d M.
1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Honig
1 Bund Schnittlauch

Die roten Linsen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Die Linsen in eine Schüssel geben, mit Salzwasser übergießen und über Nacht einweichen lassen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen darin andünsten.

Zwiebel, Lauch, Karotte und Sellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden, ins Knoblauchöl geben und kurz mitdünsten lassen.

Das Tomatenmark unterrühren und mit der Gemüse- oder Fleischbrühe angießen und zum Kochen bringen.

Die Linsen gut abtropfen lassen und in den Sud geben und bei mäßiger Hitze 30 - 40 Minuten köcheln lassen.

Den Essig unter das Linsengericht ziehen und den Thymianzweig dazu geben.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Honig würzen und noch weitere 10 - 15 Minuten weiter köcheln lassen.

Nach Ende der Garzeit das Linsengericht nochmals abschmecken, anrichten und mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

TIP: Schnittlauchröllchen schneidet man am besten mit der Schere

Sonntags-Linsen

Geheimnisse aus der bengalischen Küche

Dal ist das A und O der indischen Küche. Kein Tag vergeht, an dem nicht ein Dal auf dem Esstisch steht. Dal bedeutet nichts anderes als Linsen und Linsen-Sorten gibt es in Massen in Indien. Eines der Liebling- Dals der bengalischen Küche sind die roten Linsen (Musoor Dal). Diesmal gibt es neben dem klassischen Rezept eine Abweichung, wie sie gerne zu Hause bei vielen Familien gegessen wird. Dal ist normalerweise ein Gericht unter mehreren. Unsere Rezept-Idee reicht aber durchaus für eine komplette Mahlzeit, am besten Sonntags, wo man mit viel Zeit das Gericht genießen kann.

Zutaten für den Klassiker (4 Personen)

2 Tassen Rote Linsen

7 Tassen Wasser

Salz

2 grüne, frische Chilischoten

Frische Korianderblätter

2 Esslöffel Öl

1 Teelöffel Kalonji (indisches Gewürz)

Zubereitung

1. Rote Linsen mit Wasser gründlich waschen.

2. Mit 7 Tassen Wasser, Salz und einer grünen Chilie die Linsen zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen.

3. Mit reduzierter Hitze ca. 20 - 30 min. köcheln lassen, bis die Linsen ganz weich sind. Bei Bedarf warmes Wasser nachgießen.

4. Den Linsen-Topf vom Herd nehmen.

5. In einer Pfanne Öl erhitzen.

6. Kalonji und 1 Chilie kurz anbraten, dann das Ganze in die Linsen mischen.

7. Mit frischem Koriander bestreuen und mit Reis oder Fladenbrote servieren.

Unser Alternativ-Vorschlag:

Zutaten (für 4 Personen)

2 Tassen Rote Linsen

10 Tassen Wasser

2 Tomaten

Butter

Öl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Frische Erbsen

2 Möhren (in Kreisen schneiden)

Frische Korianderblätter

Zubereitung:

1. Rote Linsen mit Wasser gründlich waschen.
2. Mit Wasser, Salz, etwas Butter, Erbsen und Möhren zum Kochen bringen. Schaum abschöpfen.
3. Wenn Linsen und Gemüse weich sind, Topf vom Herd nehmen.
4. In einer Pfanne Öl erhitzen und kleingehackte Zwiebel und Knoblauch andünsten.
5. Die kleingehackten Tomaten dazugeben und ca. 2 min. mitdünsten.
6. Den Tomatenmix dann in die Linsen reinmischen.
7. Mit frischem Koriander bestreuen.

Zu beiden Dal-Rezepten passen gebratene Blumenkohl-Röschen, Auberginen, Okra oder Kartoffel.

www.digaachen.de

Spagettisauce mit roten Linsen

Vegetarisches Spagetti Bolognaise

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Knoblauch (Zehen)
- 4 Zwiebel(n), feingehackt
- 150 g Linsen, rot
- 2 Gemüsebrühwürfel
- 1 Pkt. Tomate(n)
- Salz und Pfeffer
- 250 g Nudeln, Spaghetti
- Thymian
- Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauchzehe in einem Topf im Öl anbraten, bis sie beginnen, braun zu werden. Linsen, Tomaten, Brühwürfel, Thymian und etwas Wasser zugeben. Aufkochen und unter gelegentlichem Rühren und evtl. weiterer Wasserzugabe ca. 20 min kochen, bis die Konsistenz ähnlich wie bei normaler Bolognaise- Sauce ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit die Spaghetti kochen.

20.2.01 Helga CK

Spaghetti mit roten Linsen GF P

Zutaten für 2 Portionen

½ Tasse/n Linsen, rote
200 g Nudeln (Spaghetti)
100 g Sahne
2 EL Parmesan, geriebenen
½ Zwiebel(n)
Paprikapulver
Salz

ZUBEREITUNG

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Rote Linsen in Salzwasser etwa 5 Minuten kochen, bis sie weich sind. Zwiebel würfeln und in Öl anbraten, die Linsen und Sahne dazugeben. Mit Paprikapulver würzen. Die Nudeln unterheben, mit Parmesan bestreuen, sofort servieren.

10.4.03 Linnea CK

Tagliatelle mit Linsensauce

Zutaten für 4 Portionen

350 g Nudeln Tagliatelle
1 Schuss Öl (Olivenöl)
25 g Butter
2 EL Öl
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
1 große Zwiebel(n), sehr fein gewürfelt
250 g Linsen, rote, gewaschen und abgetropft
3 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
600 ml Wasser, kochendes
Parmesan

ZUBEREITUNG

Tagliatelle in Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl bissfest kochen. Abgießen, mit der Butter verrühren und warm stellen. Für die Linsensauce das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten dünsten. Linsen, Tomatenmark, Salz und Pfeffer dazugeben und das kochende Wasser angießen. Aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Die Tagliatelle gegebenenfalls nochmals 2-3 Minuten erwärmen und mit der Linsensauce und geriebenem Parmesan servieren.

Türkische Linsenfrikadellen

500 g Rote Linsen
250 g Bulgur (Weizengrütze) (Mais geschrotet)-feingemahlen
3 Zwiebeln
2 El Tomatenmark
2 El Paprikamark
5 Frühlingszwiebeln
Petersilie
3 1/2 TI Kreuzkümmel
; Salz
1 TI Paprika
3 1/2 c ; Wasser
4 El Öl
(1 c = 1 Tasse = ca 250 ml)

Die Linsen mit dem Wasser aufkochen, Weizengrütze zugeben und etwa 20 Minuten ruhen lassen, damit die Weizengrütze quillt.

Inzwischen feingeschnittene Zwiebel in Öl goldbraun rösten.

Zwiebeln, Paprika- und Tomatenmark, die gewaschene, kleingehackten Frühlingszwiebeln und Petersilie mit Salz, Paprika und Kreuzkümmel unter die vorbereitete Linsen-Weizengrütze-Masse mischen und kräftig durchkneten.

Von der Masse walnussgroße Stücke abteilen und mit der Hand zu kleinen Frikadellen formen. Diese werden mit Petersilie garniert und kalt serviert.

Türkische Linsenlaibchen

Mercimek Köfte

Zutaten für 4 Portionen

1 Becher Linsen, rote
1 Becher Bulgur (Weizengrütze)
2 Zwiebel(n), gehackt und goldgelb angebraten
2 Zwiebel(n), junge
Petersilie
Salz
Zitronensaft einer Zitrone
Paprikapulver
Öl (Olivenöl)
1 EL Kümmel, gemahlen
2 EL Paprika - Ketchup
1 TL Chilipulver

ZUBEREITUNG

Linsen und Bulgur waschen, Linsen ca. 20 min kochen (2-finger-hoch bedeckt), danach Bulgur dazugeben und ca. 3-5 min mitkochen lassen (kleine Hitze), dann 15 - 20 Minuten ausquellen lassen.

Alle anderen Zutaten und Gewürze dazu, gut vermengen und längliche Laibchen formen. Auf Teller mit länglichen Salatblättern (am besten sieht es mit Kochsalat aus) "Schiffchen" anrichten, die Laibchen hineinlegen, mit halbierten Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

Dazu Weißbrot, Fladenbrot,

18.4.03 Ulla2

CK

Vegetarisches Chili

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Öl (Olivenöl)

1 Zwiebel(n), fein gehackt

1 Paprikaschote(n), fein gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

1 Dose/n Tomate(n), 400g

2 Dose/n Kidneybohnen, 425g

100 g Linsen, rote, weich gekocht ca 15 min.

1 TL Paprikapulver, mild

TL Chilipulver

Salz und Pfeffer, der Mühle

1 Bund Koriander, gehackt

Zucker

ZUBEREITUNG

Das Öl erhitzen, Zwiebel und Paprika 10 Min. andünsten. Dann Knoblauch und Tomaten zugeben. K. Bohnen und Linsen abtropfen lassen, Paprika und Chili zufügen. Ca 15 min köcheln lassen. Dann abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker. Mit gehacktem Koriander garnieren.

zusammen gestellt www.hans-joachim60.de ,27.11.2004

Salat

Ananas-Linsensalat

Für 2 Personen

Zubereitungszeit etwa 15 Minuten

- 125 g braune Linsen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1/2 frische Ananas
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Weizenkeimöl
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Ananassaft
- Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Cayennepfeffer, Currypulver
- 1 Msp scharfes Paprikapulver
- gehackte Petersilie

Linse waschen, in Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt etwa 40 Minuten bissfest garen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika putzen, Kerne entfernen, waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden, unter die abgekühlten Linsen mischen. Aus Weizenkeimöl, Apfelessig, Ananassaft und Gewürzen Dressing herstellen. Über den Salat geben und etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

Zum Servieren mit Petersilie bestreuen.

www.naturkost.de

Bananen Linsen Salat GF

Banana Lentil Salad

Zutaten für 6 Portionen

- 400 g Linsen
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlener
- 45 ml Öl (Sonnenblumenöl)
- 1 Zwiebel(n), gehackte
- 1 Paprikaschote(n), klein geschnittene rote
- 1 EL Knoblauch, zerdrückter (15ml)
- 3 Banane(n), in Scheiben geschnittene
- 60 ml Balsamico
- 3 EL Koriander, frischer (gehackt)
- 2 EL Petersilie, frische (gehackt)

ZUBEREITUNG

Linse abspülen und gar kochen, gegen Ende der Kochzeit Salz zugeben. Wasser abgießen und Linsen abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebeln, Paprika und Knobi im Öl garen.

Die anderen Zutaten dazugeben und vorsichtig mischen damit man keine matschigen Bananen kriegt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kann warm oder kalt gegessen werden.

11.1.04 Heike A

CK

Champagner - Salat

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen

250 g Champignons (frische Steinchampignons)

3 Stange/n Staudensellerie

½ Salatgurke(n)

100 g Käse (mittelalter Gouda)

2 EL Senf

1 TL Kräutersalz

½ TL Paprikapulver

½ TL Cayennepfeffer

Tabasco

1 TL Dill, getrocknet

1 TL Honig

8 EL Öl (Sonnenblumenöl)

2 EL Essig (Apfelessig)

3 EL Balsamico

ZUBEREITUNG

Linsen mit der 2,5 fachen Menge Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 30 bis 40 Min. garen lassen.

In der Zwischenzeit Champignons und Sellerie in Scheiben schneiden.

Gurke und Käse in schmale Streifen schneiden. Aus Senf, Gewürzen, Essig und Öl eine Sauce mischen. Abschmecken! Erkalte Linsen, Gurke, Käse Champignons und Sellerie mischen und mit der Marinade übergießen.

Vor dem Servieren möglichst ein paar Stunden durchziehen lassen!

Endiviensalat mit gekeimten Linsen 2 Ei

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten + 3 Tage zum Keimen

1 Endiviensalat

1 kleine Tasse braune oder grüne Linsen

2 weich gekochte Eier (ca. 5 Minuten) Dressing:

1 Zwiebel

4 EL Olivenöl

2 EL Tamari

1 EL Apfeldicksaft

Salz, Pfeffer

1/2 Bund glatte Petersilie

1 Linsen drei Tage keimen lassen.

2 Endiviensalat in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden.

3 Eier kochen, schälen und vierteln.

Dressing:

1 Zwiebel in Würfelchen schneiden und im Olivenöl glasig anschwitzen.

2 Die noch heißen Zwiebelwürfel mit den restlichen Dressingzutaten mischen und über den Salat gießen.

3 Lauwarm servieren.

www.naturkost.de

Feldsalat mit roten Linsen 1 Ei GF

Für 1 Person

1 Ei

50 g rote Linsen

150 ml Gemüsebrühe (Instand)

2 Scheiben Toastbrot

50 g Feldsalat

1 -2 El. milder Rotweinessig

1 TI Öl

Salz

schwarzer Pfeffer

1 Msp. Basilikum in Öl

3 TI schwarzer Sesamsamen

50 g Apfel (z.B. Golden

- Delicious)

Rote Linsen sind leichter verdaulich als ihre braunen Verwandten. Sie sind blitzschnell gar und geben dem Salat neben wertvollem Eiweiß auch Ballaststoffe. Sesam sorgt für reichlich Magnesium, Eisen, Zink und Vitamin E!

Das Ei hart kochen, pellen und zum Auskühlen zur Seite stellen. Linsen abbrausen, mit der Gemüsebrühe aufkochen und 6 Minuten bei milder Hitze köcheln. Das Toastbrot rösten. Feldsalat waschen, putzen und Trocken schleudern. Linsen auf ein Sieb geben, Flüssigkeit auffangen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Basilikum in Öl zu einem Dressing rühren. Die Toastscheiben mit Butter bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen. Scheiben in kleine Dreiecke schneiden. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, Apfel in kleine Stifte schneiden. Mit Feldsalat, Linsen und Dressing vermischen und auf

einem Teller anrichten. Den Salat mit Toastdreiecken und Eihälften garnieren.

(Etwa 655 kcal)

Tipp: Ein säuerlicher Apfel passt gut zum Salat, verfärbt sich aber leicht. Zitronensaft schützt davor. Die Säure von beiden kann für gestillte Babys problematisch werden. Stillende sollten lieber eine säurearme Apfelsorte wählen.

* Quelle: Eltern-Zeitschrift 11/94

Frisee-Salat mit roten Linsen und Käse

Für 4 Personen

Dressing:

1 EL körniger Senf
2 EL Weißweinessig
3 EL Sonnenblumenöl
Saft einer Orange
Salz, Pfeffer
Salat:

100 g rote Linsen
1/4 l Gemüsebrühe
1 kleiner Frisee
2 rote Zwiebeln
200 g Käse mit grünem Pfeffer
3 Orangen

Dressing: Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren.

Salat: Linsen in der Brühe ca. 5 Min. köcheln und abtropfen lassen. Restliche Zutaten waschen und zerkleinern. Mit den Linsen und dem Dressing vermischen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

G. Bermes, Bremerhaven
www.naturkost.de

Kressesalat mit Linsenssprossen

Für 4 Personen

Dressing:

- 100 g Magerjoghurt
- Salz
- Saft einer Zitrone
- 1-2 TL Ahornsirup
- 1 säuerlicher Apfel, geschält

Salat:

- 40 g kleine braune, keimfähige Linsen
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 250 g Möhren, in feine Stifte geschnitten
- 1 Knolle Kohlrabi, in feine Stifte geschnitten
- 4 geputzte Rhabarber- oder Salatblätter

Dressing: Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren. Den Apfel in die Soße raspeln und abschmecken.

Salat: Linsen waschen und mit lauwarmen Wasser bedeckt etwa 8 Stunden in einem Weckglas quellen lassen. Das Wasser durch ein Sieb abgießen, die Linsen zurück ins Glas schütten und 3-4 Tage keimen lassen. Linsen zweimal täglich mit Wasser übergießen, das Wasser jedoch gleich wieder ablaufen lassen.

Gemügestifte mit dem Dressing vermengen. Die Salat- oder Rhabarberblätter auf 4 Tellern auslegen und den Salat darauf anrichten. Salat vor dem Servieren mit der Kresse und den Linsensprossen bestreuen.

www.naturkost.de

Linsen-Kürbissalat mit Ingwer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten + 15 Minuten Ziehen lassen

- 300 g Braune Linsen
- 550 ml Wasser
- 400 g Kürbisfruchtfleisch
- 300 g Möhren
- 1 EL frischer, fein gehackter Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Kräutersalz
- frischer Pfeffer
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Balsamico Bianco
- 2 EL Mayonnaise

1 Linsen waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

2 Wasser zum Kochen bringen und die Linsen darin zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten garen.

3 Kürbisfruchtfleisch in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden. Möhren grob raspeln.

4 Kürbiswürfel, Möhrenraspel und Ingwer im heißen Öl anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse 3 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Gemüse mit dem Kochsud zu den warmen Linsen geben.

6 Öl, Essig und Mayonnaise kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den warmen Salat gießen.

7 Salat etwa 15 Minuten ziehen und leicht abkühlen lassen.

www.naturkost.de

Linsensalat II

Zutaten für 4 Portionen

400 g Linsen

2 TL Gemüsebrühe, gekörnte

3 Frühlingszwiebel(n) mit Lauch

2 Möhre(n)

2 EL Tomatenmark

2 Zitrone(n), den Saft

4 EL Essig (Obstessig)

1 Bund Schnittlauch

1 Tasse/n Crème fraîche

1 EL Mehl (Vollkornmehl)

Salz und Pfeffer

Honig

Öl (Olivenöl)

ZUBEREITUNG

Linsen waschen, über Nacht einweichen. Dem Einweichwasser die Gemüsebrühe hinzufügen und die Linsen darin 15 bis 20 Minuten kochen.

Währenddessen die Möhren und Zwiebeln putzen, waschen und in kleine Würfel bzw. Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin glasig dünsten. Tomatenmark unterziehen. Die Hälfte des Zitronensaftes zum Ablöschen verwenden.

Crème fraîche mit dem Mehl glatt rühren und damit die Linsen binden.

Das Gemüse aus der Pfanne dazugeben. Erkalten lassen.

Das kalte Gemüse mit Pfeffer, Salz, Honig (wer den Geschmack nicht mag, kann auch Zucker verwenden), dem restlichen Zitronensaft und dem Obstessig abschmecken.

Den Schnittlauch hacken und unterheben, einen Teil darüber streuen.

Linsensalat mit Kürbis

Zutaten:

4 EL Apfelessig

Pfeffer
Salz
1 TL Honig
4 EL Salatöl
500 g gekochte Tellerlinsen
200 g Kürbiswürfel (süß-sauer gekocht)
40 g Kürbiskerne
3 Frühlingszwiebeln
150 g rote Zwiebeln
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Aus dem Apfelessig, Öl, Pfeffer, Salz und Honig eine Sauce rühren
2. Linsen, Kürbis und Salatsauce vermischen und 30 Minuten ziehen lassen
3. Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett rösten, 2/3 grob hacken, 1/3 ganz lassen
4. Frühlingszwiebeln in schräge, dünne Scheiben schneiden
5. rote Zwiebeln halbieren und in dünne Halbmonde schneiden
6. Petersilie hacken
7. alle Zutaten mischen, anrichten und mit den ganzen Kürbiskernen bestreuen.

Linsensalat mit rotem Paprika 1 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen
275 g Linsen, gewaschen
2 EL Estragon, getrocknet
4 EL Essig (Estragonessig)
2 Paprikaschote(n), rot
4 EL Öl (Sonnenblumenöl)
4 Zehe/n Knoblauch, große
2 EL Zitronensaft
4 EL Schnittlauch, in Röllchen
Salz und Pfeffer, Pfeffer
1 Ei(er), hart gekocht

ZUBEREITUNG

Die Linsen in 20 Min. weich kochen.
In der Zwischenzeit den getr. Estragon mit 2 EL Estragonessig kurz aufkochen und 10 ziehen lassen. Paprika halbieren und entkernen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und bei 250°C im Backofen grillen bis es Blasen auf der Haut gibt. Kurz abkühlen lassen, die Haut abziehen und klein würfeln.

Danach die Knoblauchzehen in einer feuerfesten Form in den Backofen stellen und bei gleicher Hitze 8 Min. backen (Knoblauch ist so bekömmlicher), abkühlen lassen und durch die Presse drücken und mit dem Zitronensaft glatt streichen.

In der Zwischenzeit sind auch die Linsen gar, abschütten, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Paprikawürfel und die Knoblauchmischung dazu. Mit dem restlichen Estragonessig und dem Öl mischen, Salz und Pfeffer dazu und ab in den Kühlschrank und für 2 Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren noch Schnittlauchröllchen untermischen.

Rote-Linsen-Salat GF

Für 4 Personen

250 g rote Linsen
500 ml Wasser
2 EL Olivenöl
4 EL Balsamico-Essig
frischer Pfeffer aus der Mühle
Kräutersalz
1 kleine Porreestange
2 Tomaten
1 Bund Petersilie
Linsen unter heißem Wasser waschen.

Wasser (500 ml) zum Kochen bringen, Linsen hineingeben und 10 Minuten garen. Linsen auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Öl mit Balsamico-Essig verrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken. Porreestange in feine Scheiben schneiden und gut waschen. Tomaten von den Stielansätzen befreien und achteln. Petersilie fein hacken. Porree, Tomaten und Petersilie in einer Schüssel mischen, Linsen hinzugeben. Salatsauce darüber gießen und Salat vorsichtig durchmengen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Tipp: Zum Salat frisches Vollkornbaguette servieren.

(aus Schnelle Küche, bio-verlag)
www.naturkost.de

Roter Linsensalat GF

Für 2 Personen

Pro Person: 3,5 Points

100 g rote Linsen, trocken
Salz
100 g Cocktailtomaten
1 rote Paprikaschote
1 säuerlicher Apfel (z. B. Braeburn)
2 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL frisch gepresster Orangensaft
1 EL weißer Balsamico Essig
2 TL Pflanzenöl
Pfeffer
einige Salatblätter

1. Linsen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen und gut abtropfen lassen. Tomaten vierteln, Paprikaschote und Apfel fein würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
2. Knoblauchzehe zerdrücken und mit Orangensaft, Essig und Öl verrühren.
Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den vorbereiteten Zutaten mischen.
Roten Linsensalat auf Salatblättern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 8-10 Minuten

Spinatsalat mit Linsenkeimlingen S

Für 2 Personen
2 EL Rotweinessig
100 g Joghurt
1 Msp.. Honig
1/2 TL Senf
1 Msp. Kräutersalz
1 Pr. Pfeffer
2 EL Olivenöl, nativ
50 g Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
100 g Möhren
150 g Rettich
100 g Linsenkeimlinge
10 Oliven, schwarz
200 g Spinat
2 EL Kräuter (Petersilie, Oregano), fein gehackt
50 g Schafskäse

Essig mit Joghurt, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, abschmecken. Linsenkeimlinge ca. 2 Min. blanchieren, kalt abspülen, Zwiebeln fein würfeln, Knoblauchzehen fein hacken oder pressen, Möhren und Rettich grob raffeln, Oliven entkernen und grob hacken, Spinat mundgerecht zerpfücken oder in Streifen schneiden. Alles mit der Soße und den Kräutern mischen, abschmecken, anrichten. Schafskäse fein würfeln und darüber streuen.

Tipp: Etwa 40 g Linsen zum Keimen ansetzen und nach zwei bis drei Tagen ernten.

www.naturkost.de

Welscher Salat

Zutaten für 8 Portionen

- 1 gr. Dose Möhre(n), sehr fein
- 1 gr. Dose Linsen
- 1 Glas Sellerie, geraspelt
- 1 Dose/n Erbsen, sehr fein, groß
- 1 Glas Gewürzgurke(n) mit Dill
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 300 ml Mayonnaise für den Salat
- ½ Tasse/n Gurkenflüssigkeit
- 1 Zitrone(n), den Saft davon
- Zucker
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Möhren, Linsen, Sellerie, Erbsen, Gurken (in Würfel) und Sonnenblumenkerne in eine Schüssel geben. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße herstellen und mit den Zutaten vermengen. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Schmeckt immer bessern, je länger er durchziehen kann.

Suppe - Vegetarisch

ägyptische Linsensuppe

Zutaten:

- 350 g Grüne oder braune Linsen

2 l ; Wasser
8 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
1 EL Kreuzkümmel
2 TL ; Salz
1 Spur Cayennepfeffer
5 Zwiebeln
3 EL Butter
1 Zitrone

Die Linsen im Wasser 1 Stunde quellen lassen. den Knoblauch schälen und 2 Knoblauchzehen und das Lorbeerblatt zu den eingeweichten Linsen geben und im Einweichwasser mitziehen lassen

während die Linsen quellen, die übrigen Knoblauchzehen hacken und mit dem Kreuzkümmel und dem Salz im Mörser zerstoßen. die Zwiebeln würfeln und mit der Hälfte der Knoblauchmischung in der Butter unter wenden goldgelb braten. die Linsen mit dem Einweichwasser zufügen, zum kochen bringen und bei schwacher Hitze in 45 bis 60ss Minuten weich kochen. die Suppe anschließenden durch ein Sieb streichen und wieder erhitzen. die übrige Knoblauchmischung unterrühren und die Suppe mit dem restlichen Salz abschmecken.

die Zitrone in spalten separat reichen.

Arabische Kichererbsen - Spinat Suppe

Zutaten für Portionen

1 große Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver
½ TL Zimt
2 Dose/n Kichererbsen, (à 425g)
1 Dose/n Kidneybohnen
½ Tasse/n Linsen, rote
1.25 Liter Gemüsebrühe, (wahlweise auch Hühnerbrühe)
¼ Tasse/n Zitronensaft
etwas Minze, frische (kann auch getrocknet sein)
1 Bund Spinat, (ich nehme immer eine Packung TK Spinat)
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Das Öl in einem Topf erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln und gepressten Knoblauch dazugeben, bis die Zwiebeln weich sind. Mit der Brühe auffüllen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen, Zitronensaft und gehackte Minze dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen zart sind. (Wer es nicht so suppig mag, kann es auch offen köcheln lassen, dann ist das Ergebnis mehr wie ein Eintopf). Spinat zugeben, unbedeckt so lange simmern lassen, bis der Spinat weich ist. Zwischendurch je nach Geschmack salzen.
Die Suppe schmeckt auch am nächsten Tag noch sehr gut, wenn alles schön durchgezogen ist. Schmeckt am besten mit frischen Fladenbrot oder arabischem Brot.

18.2.04 Habibi79

CK

Linsensuppe mit Auberginen

Zutaten für 4 Portionen

120 g Linsen, kleine schwarze, z.B. Beluga

100 g Zwiebel(n)

600 g Aubergine(n)

3 Zehe/n Knoblauch

200 g Tomate(n), geschält und entkernt

2 EL Öl, z.B. Olivenöl

500 ml Gemüsebrühe

Salz

Cayennepfeffer

Zimt

Kreuzkümmel

1 EL Zitronensaft

6 EL Petersilie, fein gehackt

ZUBEREITUNG

Linsen mit 300 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze etwa 30-40 Min. fast fertig garen.

Inzwischen Zwiebeln fein würfeln, Auberginen und Tomaten in 1 cm dicke Würfel schneiden und in mehreren Portionen in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl rundherum anbraten, zum Schluss den Knoblauch darüber pressen. Das Gemüse zu den Linsen geben, mit der Gemüsebrühe angießen und mit Salz, Cayennepfeffer, wenig Zimt und Kreuzkümmel würzen und noch weitere 5 Min. garen. Tomatenwürfel zugeben, erhitzen, den Zitronensaft einrühren, die Petersilie zufügen und nochmals abschmecken.

Beluga Linsen Eintopf GF

(4 Pers.)

250 g Beluga Linsen
2 große Zwiebeln
2 Stangen Lauch
3 Möhren
4-5 Kartoffeln
etwas Bohnenkraut
Gemüsebrühe

Die Beluga Linsen in 1 Liter frischem Wasser eine Stunde lang gar kochen. Nach ca. 30 Min. das frische Gemüse dazu geben und weiter kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Bohnenkraut und Gemüsebrühe abschmecken und auf kleiner Flamme etwas ziehen lassen.

TIPP:

Mit 1 EL Crème Fraîche geben Sie dem Gericht noch einen letzten Pfiff. Sie können auch frisches Knoblauchbrot und einen leckeren Landwein dazu servieren.

www.naturkost.de

Indischer Linsen - Spinat - Topf

Dhal Palak

Zutaten für 4 Portionen
200 g Linsen, braune
600 ml Wasser
1 TL Kurkuma
1 TL Salz
250 g Blattspinat, frischer, kleingehackt
3 EL Butter
1 EL Ingwer, püriert
1 kleine Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
1 EL Gewürzmischung (Garam Masala)
150 ml Joghurt
1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Linsen im Wasser mit dem Kurkuma und dem Salz ½ Stunde einweichen, dann aufkochen. Den Spinat dazugeben und solange kochen, bis beinahe die gesamte Flüssigkeit aufgesogen wurde und die Linsen weich

und geschmackvoll sind. Die Knoblauchzehen fein reiben und mit der Zwiebel und dem Ingwerpüree im Mixer bzw. Zerhacker fein pürieren. Die Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen, Ingwer-Knoblauch-Zwiebel-Mischung dazugeben und goldbraun dünsten. Garam Masala und den Spinat-Linsen Mix dazugeben. Mit dem Zitronensaft und einer Prise Salz abschmecken.

Die Hälfte des Eintopfes in eine Schüssel geben, pürieren und mit dem Joghurt mischen. Wieder zu dem restlichen Spinat-Linsen geben, aufkochen lassen und servieren bzw. für das fertige Menü warm stellen.

2.3.03 Drumboy CK

Brokkoli - Gemüsesuppe

mit Roten Linsen und Nudeln

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe, Instant

4 EL Linsen , rote

500 g Brokkoli

1 Stange/n Staudensellerie

2 Tomate(n)

100 g Nudeln, , (z.B. runde Nudelräder)

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüse putzen und Staudensellerie in Stückchen schneiden, Brokkoli in Röschen teilen, Tomaten achteln oder in Würfel schneiden.

Gemüsebrühe aufkochen, rote Linsen und Gemüse zugeben, ca. 10 Minuten kochen. Nudeln zufügen und (je nach Kochzeit der Nudeln) weiter kochen. Mit Pfeffer abschmecken.

24.6.04 Coquelicot CK

Chicoree Suppe mit roten Linsen

glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree, in Streifen

1 Schalotte(n), fein gehackt / Zwiebel

50 ml Wermut, trocken

600 ml Gemüsebrühe, gekörnte

150 g Linsen, rote

200 ml süße Sahne
Salz
Pfeffer, f a d M
2 EL Orangensaft / Traubensaft
2 EL Petersilie, gehackte

ZUBEREITUNG

Schalotte in der Butter hellgelb dünsten. Die Chicoree-Streifen hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Noilly Prat ablöschen und die Bouillon dazugießen. Den Chicoree zugedeckt weich kochen. Dann mitsamt Garflüssigkeit pürieren.

Inzwischen die Linsen in kochendem Salzwasser während 10 Minuten knapp weich garen. Abschütten und gut abtropfen lassen. Die Suppe nochmals aufkochen, den Rahm beifügen und mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. Die Linsen und die Petersilie beifügen.

24.9.04 Hans60 CK

Hallo!

eine tolle Suppe zu einem vegetarischen Menu! Ich habe sie mit kleingehackter Chili noch etwas "angeschärft".

Gruß, fine

04.04.2004

04.10.2004 09:28 CK

Erbsensuppe GF

mit roten Linsen und Koriander-Joghurt

Zutaten:

100 g rote Linsen
200 g gelbe Schälerbsen
800 ml Geflügelfond; a.d. Glas
2 Zitronengrasstangen
1 kl. rote Chilischote
30 g Ingwerwurzel
100 g Porree
; Salz
3 EL Zitronensaft
Kreuzkümmel; gemahlen
1 Knoblauchzehe
20 g Butterschmalz
1 EL schwarze Senfkörner
1 EL Sesamsaat
½ EL Currypulver

1 EL Koriandergrün
150 g Sahnejoghurt
Außerdem:
1 l ; Wasser, (1

Linsen in kaltem Wasser einweichen. Erbsen mit dem Fond und dem Wasser (1) langsam unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Die äußeren harten Blätter vom Zitronengras abnehmen, den Rest in kurze Stücke schneiden. Die Chilischote entkernen und hacken. Den Ingwerschaben und grob würfeln. Den Porree putzen, längs halbieren und in Stücke schneiden.

Die vorbereiteten Zutaten zu den Erbsen geben. Zugedeckt 1 1/4 Stunden bei schwacher Hitze kochen, gelegentlich abschäumen, dann durch ein feines Sieb streichen. Die Linsen abgießen, unterrühren, alles erhitzen und bei schwacher Hitze 10 Minuten garen. Mit Salz, Zitronensaft und Kreuzkümmel würzen. Den Knoblauch pellen und dazupressen.

Butterschmalz in einer Pfanne nicht zu heiß werden lassen. Senfkörner und Sesam darin langsam rösten, bis sie anfangen zu duften. Den Curry unterrühren und ganz kurz anschwitzen, dann auf die Suppe geben. Das Koriandergrün fein hacken, mit dem Joghurt verrühren und dazureichen.

Pro Person ca. 230 kcal

Pro Person ca. 965 kJoule

Eiweiß 14 Gramm

Fett 8 Gramm

Kohlenhydrate 26 Gramm

: Zubereitungs- Zeit.: 2 Stunden, 15 Minuten

Fenchelsuppe mit Linsen GF

Portion: 4

1 mittl. Fenchelknolle
1 sm Zwiebel
1 El Öl
50 g Rote Linsen
3/4 l Gemüsebrühe
50 g Kürbiskerne
100 g Süße Sahne
Salz
Weißer Pfeffer
2 El Schnittlauchröllchen

Fenchel in knapp fingerbreite Stücke schneiden. Zwiebel fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel und Linsen darin bei mittlerer Hitze unter

Rühren einige Sekunden anbraten. Fenchel zugeben, Brühe hinzugießen, aufkochen und Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten garen.

Während die Linsen kochen, Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei schwacher Hitze rösten, bis sie zart duften. Dabei hin und wieder umrühren.

Sahne in die Suppe rühren und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmte Teller verteilen. Schnittlauch und Kürbiskerne drüberstreuen.

Feuriger Bohnen-Linsentopf

Sollte auf keinem Büffet fehlen, zumindest auf keinem Silvesterbüffet: Eine feurige Mitternachtssuppe für den Start ins neue Jahr.

Am Vorabend einweichen

50 g rote Feuer- oder Azukibohnen

200 ml Gemüsebrühe, ungesalzen

1 Lorbeerblatt

1 Gewürznelke

50 g Berglinsen

200 ml Gemüsebrühe, ungesalzen

1 Lorbeerblatt

Bohnen-Linsentopf:

8 Stück Trockenpflaumen, gewürfelt

150 g Apfel, gewürfelt

3 EL Rotweinessig

1 EL Curry

Chili nach Geschmack

Pr. Ingwer

Pr. Muskat

1 TL Kräutersalz

1 TL Thymian

Pr. Pfeffer

100 g Zwiebeln, gewürfelt

10 g Butter

50 g Mandeln, grob gehackt

Gemüsebrühe nach Bedarf

100 g Tofu, grob gewürfelt

etwas ungehärtetes Kokosfett

Bohnen und Linsen getrennt voneinander mit den jeweiligen Würzzutaten in ungesalzener Gemüsebrühe einweichen und über Nacht zugedeckt stehen lassen. Bohnen und Linsen am nächsten Tag ebenfalls getrennt voneinander aufkochen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze leicht köcheln lassen (Linsen 20-30 Minuten, Bohnen ca. 40 Minuten). Bei-

de nach dem Kochen noch 30 Minuten ausquellen lassen. Trockenpflaumen und Apfel mit den Würzzutaten zu den Hülsenfrüchten vermengen. Zwiebelwürfel in Butter dünsten, Mandeln dazu geben und beides unter den Bohnen-Linsentopf heben. So viel Gemüsebrühe zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Tofu würfeln, kurz anbraten und vor dem Servieren über der Mitternachtssuppe verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten + Zeit zum Einweichen

www.naturkost.de

Indische Linsensuppe

Für ca. 10 Personen

Zutaten:

10 EL Sonnenblumenöl

2 EL Currypulver

5 mittlere Möhren, klein geschnitten

5 mittlere Zwiebeln, klein geschnitten

1/2-1 Stangensellerie, klein geschnitten

ca. 1 l Wasser

500 g rote Linsen

5 Tomaten (im Winter Tomaten aus dem Glas), klein geschnitten

125 g Tomatenmark

1 1/2 TL Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1/4 l süße Sahne

Korianderblätter oder Petersilie, gehackt

Öl erhitzen, Currypulver und sofort danach das Gemüse zugeben, 5 Min. unter Rühren anbraten. Wasser, Tomaten, Tomatenmark, Salz und Pfeffer unterrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. kochen. Nach Geschmack teilweise oder ganz pürieren. Die Linsen in Salzwasser breiig kochen, zum Rest geben. Vor dem Servieren Sahne unterrühren und mit Koriander oder Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

www.naturkost.de

Indogermanische Linsenschüssel

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

2.5 Tasse/n Linsen, rote

4 Tomate(n) oder

1 Dose/n Tomate(n), geschälte

100 g Sultanine(n)

75 g Mandeln, gehackte

1 Becher Crème fraîche
1 EL Butterschmalz
Curry
Pfeffer
Salz
Sojasauce

ZUBEREITUNG

Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten, kräftig mit Curry bestreuen. Tomaten häuten (wenn frische Tomaten genommen werden), würfeln und mit den roten Linsen und Rosinen in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen und unter gelegentlichem Rühren so lange kochen, bis sich die Linsen zu einem Brei verkocht haben. Mit Pfeffer, Salz, Sojasauce abschmecken und zum Schluss Mandeln und Creme fraîche unterrühren. Noch mal kurz aufkochen lassen.

Kreolischer grüne Linseneintopf mit Paprika GF

Zutaten für 4 Portionen

300 g Linsen, kleine, grüne
1 Lorbeerblatt
1 Liter Gemüsebrühe
1 Zwiebel(n), rot,
4 Zehe/n Knoblauch
2 Chilischote(n), grün
400 g Tomate(n), geschält, abgetropft
4 EL Olivenöl
40 g Mehl
2 EL Sojasauce
2 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver, edelsüß
½ TL Oregano
½ TL Thymian
2 Paprikaschote(n), rot
2 Paprikaschote(n), gelb

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C vorheizen, Paprika auf Alufolie und so auf den Rost legen und mit Alufolie zudecken. Nach 20 Minuten sollte die Haut teilweise verkohlt sein, dann in eine Schüssel legen, abdecken und die Paprika dort auskühlen lassen.

Linse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen, zur Gemüsebrühe geben, aufkochen und 10 Minuten weiterkochen. Dann abseihen und Suppe auffangen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Chili putzen und hacken, ebenso die Tomaten hacken.

Olivenöl erhitzen, Mehl dazugeben und unter Rühren leicht anbräunen. Unter Rühren Zwiebel, Olivenöl und Chili dazugeben und mit Sojasauce löschen. Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben, leicht erhitzen und Tomaten reingeben. Mit der Suppe aufgießen, mit Thymian und Oregano würzen. Glatt rühren und 15 Minuten köcheln lassen.

Der abgekühlten Paprika mit einem spitzen Messer die Haut abziehen und den Saft auffangen. Paprika halbieren, Kerne rausholen und in Streifen schneiden. Linsen in die Sauce geben, weiter 5 Minuten köcheln und vom Herd nehmen. Paprikasaft einrühren, salzen und in einer Schüssel anrichten, mit den Paprika garnieren.

Warmes Brot dazu reichen.

16.2.04 Richensa CK

Kürbissuppe mit Linsensprossen und Gerstenschrot

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 Zwiebeln, klein gehackt
- 2 EL Öl
- 500 g Kürbis, klein geschnitten
- 1-2 EL Linsensprossen
- 1 1/4 l Wasser
- 100 g Gerstenschrot
- 1 EL Meerrettich
- 50 g Emmentaler, gerieben
- Salz, Pfeffer

andere Gewürze nach Belieben, evtl. etwas Koriander oder Muskat

Zwiebeln in Öl andünsten, Kürbis dazugeben. Wasser aufgießen. Das ganze 30 Min. bei kleiner Flamme köcheln lassen bis der Kürbis weich ist.

Nach 20 Min. Kochzeit das Gerstenschrot dazuschütten und nach 25 Min. die Suppe mit den Linsensprossen und dem geriebenen Emmentaler vervollständigen. Mit Gewürzen abschmecken.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

www.naturkost.de

Lauchsuppe mit Linsen

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Bund Suppengrün, gewaschen, fein zerkleinert
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 3 TL Öl
- 120 g rote Linsen
- 1 l Gemüsebrühe

16 EL Milch
400 g Lauch, in feine Ringe geschnitten
Zitronenschale
2 EL Zitronensaft
200 g Creme fraîche
Salz
Cayennepfeffer
Estragon

Öl in einem Topf erhitzen, Suppengrün, Zwiebel und rote Linsen darin anbraten. Gemüsebrühe und Milch hinzugeben, aufkochen und ca. 10 Min. garen. Lauch, Zitronenschale, Saft und Creme fraîche zu der gegarten Suppe geben, diese erneut aufkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Estragon bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

www.naturkost.de

Linsen GF

Zutaten für 2 Portionen

150 g Linsen
1 EL Butter
1 Liter Fleischbrühe
1 Zwiebel(n)
1 Kartoffeln
Curry
Senf
Essig

ZUBEREITUNG

Die Linsen verlesen, waschen und im kalten Wasser über Nacht einweichen lassen. Am anderen Morgen die Linsen abseien. Die Fleischbrühe (1liter-1,5liter) zum Kochen bringen. Linsen, Zwiebel, Curry, Senf, Essig dazugeben. Alles 1Std. kochen. Zuletzt noch eine Kartoffel hinzureiben. Dann nochmals 1 Std. kochen lassen. Die Butter bräunen lassen und in die Linsen geben.

6.5.04 Rotbäckchen CK

Linsen Terrine -Tofu

für vier Personen

Zutaten:

150 gr rote Linsen
2 Esslöffel Gemüsebrühe
2/3 l Wasser
1 Esslöffel Öl
1 Teelöffel Curcuma
1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
200 gr Zwiebeln, fein gehackt
2 Selleriestangen, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
100 gr Cashewkerne gemahlen
2 Esslöffel Hefeflocken
1 Esslöffel Petersilie
250 gr Tofu
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Öl
100 gr Pilze, in Scheiben geschnitten
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten

Die Linsen verlesen und gut waschen. Dann in einem mittleren Topf mit der Gemüsebrühe und dem Wasser (etwa 25 Minuten) weich kochen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und in der Reihenfolge Curcuma, Kreuzkümmelsamen, Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch hinzu geben. 10 Minuten auf mittlerer Flamme sautieren.

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Die Zwiebelmischung mit den gekochten Linsen und dem Cashew Kernmehl, den Hefeflocken und der Petersilie verrühren.

In einer Schüssel Tofu, Knoblauch, Zitronensaft und Öl pürieren, dann Pilze und Paprika unterheben.

Die Hälfte der Linsenmischung in eine gefettete Backform geben, die Tofumischung darüber geben und dann mit dem Rest der Linsenmischung bedecken. 35 Minuten bei 200°C backen. Bevor das fertige Gericht aus der Form genommen wird, etwa 10 Minuten lang abkühlen lassen. Dann in Scheiben schneiden und kalt oder warm servieren.

www.naturkost.de

[Linsen-Eintopf mit viel Gemüse DIA](#)

2 Portionen

100 g Linsen
250 ml ; Wasser
1 El Öl
100 g Kartoffeln
200 g Möhren
100 g Sellerieknolle
50 g Lauch/Porree- ODER- Gemüsezwiebeln
250 ml Gemüsebrühe (Instand)
; Meersalz + Pfeffer
Selleriegrün + Petersilie
; feingehackt

Linsen mit kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen und etwa 30-40 Min. bei milder Hitze köcheln lassen (im Schnellkochtopf ist es in ca. 8 Min. fertig). Inzwischen in Öl jeweils gewürfelt, in Scheiben oder Ringe geschnitten Kartoffeln, Möhren, Sellerieknolle und Lauch/Porree oder Gemüsezwiebel kurz andünsten, dann mit Gemüsebrühe angießen. Bei milder Hitze 5-8 Min. zugedeckt bissfest garen. Danach Linsen und Gemüse mischen und würzen mit Meersalz, weißem Pfeffer und mit feingehacktem Selleriegrün und Petersilie bestreuen.

Variation: ein wenig gebratenes Hackfleisch oder Bratenreste in Würfeln dazugeben.

: Pro Person ca. : 310 kcal
: Pro Person ca. : 1298 kJoule
: Sonstiges : 7g Gemüse- KH

: Eiweiß : 15 Gramm
: Fett : 9 Gramm
: Kohlenhydrate : 34 Gramm

Linseneintopf in Brot - aus Südafrika 1 Ei

Durban Bunny Chow
Zutaten für 4 Portionen
250 g Linsen
Salz
60 ml Öl (Sonnenblumenöl)
1 Zwiebel(n), klein gehackt
1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
5 ml Kurkuma
5 ml Kreuzkümmel
60 ml Zitronensaft
5 ml Zucker
1 Ei(er), hart gekocht

4 kleine Weißbrot
8 EL Mangochutney

ZUBEREITUNG

Linsen kochen bis sie weich sind, das Wasser abgießen und die Linsen salzen.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anbraten. Gewürze hinzufügen, Zitronensaft angießen und dann Zucker und Linsen hinzufügen.

Etwas abkühlen lassen. Die Brotlaibe aushöhlen und das Curry mit dem in Scheiben geschnittenen hartgekochten Ei einfüllen. Mit dem Mangorelish abdecken und sofort servieren.

Das Ausgehöhlte kann man zum Auftunken der Sauce benutzen.

5.10.04 TexMexHex CK

Linseneintopf mit getr. Pflaumen

(4 Pers.)

150 g getr. Pflaumen
1 1/2 l Wasser
250 g Kanadische Linsen vertes du puy
100 g Grünkernschrot mittelausgemahlen
2 Lorbeerblätter
1 TI Senfkörner
6 Wacholderbeeren
1/4 TI Thymian und Estragon
3 El Olivenöl
1 Karotte
1 Stück Sellerieknolle
1 Lauch
etwas gem. Kümmel und Liebstöckel frisch oder getrocknet
1 Tasse Wasser
1-2 TI Kräutersalz
2-3 El Zitronensaft
1 El Birnendicksaft
1 Schuss Sahne oder 1 El Butter

Pflaumen über Nacht in 1/2 l lauwarmen Wasser einweichen.

Grünkern in einem Topf kurz anrösten, Thymian, Estragon, Lorbeerblätter, Senfkörner, Wacholderbeeren, Linsen und Wasser zugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt 30 min. köcheln. Nach 30 min. die eingeweichten Pflaumen zu den Linsen geben, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze 45 min. nachquellen lassen. Inzwischen das Gemüse klein schneiden und mit etwas Öl andünsten. Kümmel, Liebstöckel, Wasser zugeben und bissfest garen. Das gegarte Gemüse unter die Linsen mischen mit Kräutersalz,

Zitronensaft und Birnendicksaft abschmecken. Das Ganze noch mit etwas Butter oder Sahne abrunden. Anrichten mit Sprossen oder frischem Schnittlauch.

www.naturkost.de

Linsensuppe

Für 2 Personen

- 150 g braune Linsen
- 1 große Zwiebel
- 2 kleine Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Kräutersalz
- frischer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL gemahlener Koriander
- 50 g Crème fraîche oder Sojacreme
- 1/2 Bund Petersilie, klein geschnitten

Linsen in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser waschen.

Zwiebel fein würfeln, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Linsen hineingeben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und Linsen zugedeckt gar kochen (ca. 45 Min.).

Nach der Hälfte der Garzeit Kartoffelwürfel zugeben und mitgaren. Suppe mit Kräutersalz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Crème fraîche oder Sojacreme in die Suppe einrühren, Suppe erneut aufkochen und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

www.naturkost.de

Linsensuppe "Münzenzauber"

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Tasse braune Linsen
- 1 1/2 Tassen grüne Linsen
- Sonnenblumenöl
- 2 Zwiebeln, klein geschnitten
- 1 kl. Pastinake, gut gewaschen, in kleine Würfel geschnitten
- 2 TL Kreuzkümmel, ganz
- 1 TL Currypulver
- Kräutersalz
- 2 TL Balsamico
- 1 TL Gelbwurzelpulver (Cumin)

1 rote Paprikaschote, entkernt, klein geschnitten
Sambal Oelek
Tamari
Joghurt (natur)

Linsen am Abend vorher gut abspülen, in reichlich Wasser einweichen. In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Pastinake zufügen und ebenfalls anbraten. Zermörsten Kreuzkümmel und Curry zugeben, etwas mitrösten. Dann die Linsen zugeben und, falls nötig, noch mehr Wasser zusetzen. Alles zum Kochen bringen. Mit Kräutersalz würzen und 30 Min. kochen lassen. Balsamico zugeben, Gelbwurzpulver einrühren. Paprika hinzufügen und nochmals 10-15 Min. weiterköcheln lassen. Mit (wenig) Sambal Oelek und Tamari abschmecken. Auf dem Teller mit einem Klecks Joghurt servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten
www.naturkost.de

Linsensuppe aus roten Linsen GF

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen, rote
1 m.- große Zwiebel(n)
1 Liter Brühe
1 Möhre(n)
1 EL Mehl
1 EL Butter
1 EL Salz
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Das Fett zerlassen, zerkleinerte Zwiebeln goldgelb andünsten, Mehl hinzufügen und unter Rühren anschwitzen. Nach und nach mit der kalten Brühe auffüllen. Die Linsen und die Möhre hinzufügen, ca. 40 Min. kochen lassen.

Danach die Brühe durch ein Haarsieb in einen anderen Topf passieren und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz u. Zitronensaft abschmecken. Danach mit Butter servieren

6.8.04 Oriental1111 CK

Linsensuppe mit Apfel und Curry

Für 4 Personen
Zutaten:

1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL Öl
150 g Linsen
1-2 EL Curry
1 l Gemüsebrühe
1 säuerlicher Apfel, geschält, in sehr kleine Würfel geschnitten
1 EL Zitronensaft
50 g Creme fraîche
Salz, Cayennepfeffer
1 Bund Petersilie, gehackt

Linsen, Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl unter Rühren ca. 1 Min. anbraten. Das Currypulver darunter mischen. Die Brühe hinzugießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 35-45 Min. garen, bis die Linsen fast gar sind. Den Apfel mit dem Zitronensaft und der Creme fraîche in die Suppe geben und erneut aufkochen. Die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten
www.naturkost.de

Linsensuppe mit Curry

Für 6 Personen

Zutaten:

225 g rote Linsen
1 EL Öl
2 Zwiebeln, gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1/2 TL Ingwerpulver
1/2 TL Kurkuma
2 TL Curry
frisch gem. schwarzer Pfeffer
Zitronensaft
3 EL Creme fraîche
Petersilie, gehackt

Linsen 60 Min. in kaltem Wasser einweichen. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Abgetropfte Linsen, Gemüsebrühe und die Gewürze dazugeben und 45 Min. schwach kochen, ab und zu umrühren. Mit Zitronensaft abschmecken, Creme fraîche evtl. dazugeben, mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 110 Minuten
www.naturkost.de

Linsensuppe mit Kastanien

125 g rote Linsen waschen + mit
½ l Wasser +
½ l Apfelsaft +
1 stück unbehandelte Zitronenschale +
1 kleines Stück Stangenzimt zugedeckt, schwache Hitze, in ca
40 min weich kochen
250 g Kastanien/Maroni, kreuzweise einschneiden + vom Wasser bedeckt
ca 20 min kochen lassen, bis die Haut aufspringt
schälen, auch die braune pelzige Haut entfernen + in
3 EI Butter leicht anbraten, jedoch nicht bräunen, die
¼ l heiße Gemüsebrühe zugießen. Die Kastanien leicht mit dem
Kartoffelstampfer etwas zerdrücken.

Die geschälten Linsen sind bei Ende der Garzeit nahezu
Völlig zerkocht. Nach belieben können Sie jedoch noch
Passiert werden.

Die Zitronenschale + Zimt aus den Linsen entfernen.

Die Kastanien mit den Linsen mischen. + mit

1,5 - 2 TI Meersalz abschmecken
1 Bund Basilikum/Petersilie gehackt, + auf die Suppe streuen.

Linsensuppe mit Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen
150 g Linsen (Berglinsen)
1.5 Liter Wasser
3 Zehe/n Knoblauch
1 Stange/n Lauch
1 große Möhre(n)
2 EL Öl
3 TL Gemüsebrühe
1 Tomate(n)
50 g Knollensellerie
Salz und Pfeffer
Thymian
Bohnenkraut
Liebstöckel

ZUBEREITUNG

Die Linsen einweichen lassen und am nächsten Tag im Einweichwasser
kochen bzw. garen.

Den Knoblauch fein hacken. Lauch in sehr dünne Ringe schneiden. Die Karotte und den Sellerie raspeln. Überbrühte und gehäutete Tomate entkernen und würfeln.

Öl in eine Pfanne und die Knoblauchzehen sowie das Gemüse unter Rühren anbraten. Dann in die noch kochenden Linsen geben. Zusammen weitere 10 Minuten kochen lassen. Kräuter nach Wahl dazugeben. Salzen und pfeffern.

Wer möchte, kann noch einen Schuss Balsamico dazugeben

Linsensuppe mit Kokoscreme

Für 2 Personen

Zutaten:

1 grüne Pfefferschote, längs halbiert, entkernt, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 EL Maiskeimöl

75 g rote Linsen

1/2 l Gemüsebrühe

1/4 TL gem. Koriander

3 EL Orangensaft

50 g Kokoscreme

Salz

Petersilie oder Zitronenmelisse, gehackt

Öl erhitzen, Knoblauch, Pfefferschote und Linsen bei schwacher Hitze unter Rühren 3 Min. braten. Brühe und gem. Koriander zugeben, aufkochen und zugedeckt etwa 20 Min. garen. Orangensaft und Kokoscreme dazugeben und alles mit dem Stabmixer (oder Mixer) durchmischen, bis die Suppe leicht schaumig ist. Mit Salz abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

www.naturkost.de

Linsensuppe mit Kokosmilch GF

Zutaten für 4 Portionen

150 g Linsen, rote

1 EL Öl

1 m.- große Zwiebel(n), fein gehackt

½ EL Curry, (scharf, Madras)

1 Chilischote(n), rot, frisch entkernt, sehr fein gewürfelt

1 TL Ingwer - Wurzel; gerieben

2 Paprikaschote(n), rot, entkernt, gewürfelt

750 ml Hühnerbrühe

1 Dose/n Kokosmilch

Salz
Pfeffer
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel, Ingwer, Curry und feingehackte Chilischote darin einige Minuten andünsten. Linsen und Paprikawürfel zugeben und ebenfalls anschmoren. Mit der Hühnerbrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Die Kokosmilch zugeben und etwa 45 Minuten sanft garen, bis die Linsen zerfallen. Die Suppe mit dem Pürierstab des Handrührers pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

8.9.04 Aki One CK

Linsensuppe mit Kürbiskernen GF

Zutaten für 2 Portionen

300 g Zwiebel(n)
2 EL Öl (Kürbiskern)
40 g Butter
300 g Linsen, französisch
1.75 Liter Gemüsebrühe
Pfeffer
1 TL Koriander, gemahlen
1 Bund Thymian
2 Bund Petersilie, glatt
100 g Crème fraîche
100 g Kürbiskerne
Salz

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen und achteln. Kürbisöl und Butter in einem Topf schmelzen und Zwiebeln darin andünsten. Linsen unterrühren und mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 45 Minuten weich kochen. Mit dem Pfeffer und Koriander würzen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zugeben. Petersilie hacken und ebenfalls zugeben. Suppe pürieren und Creme fraîche und 4 EL Petersilie unterziehen und mit Salz abschmecken. Suppe mit den Kürbiskernen bestreuen und mit Creme fraîche garniert servieren.

3.6.01 Manu CK

Linsensuppe mit Mangold GF

Minestrone della sole

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen

200 g Mangold

1 Stange/n Porree

½ Zwiebel(n)

80 g Butter

125 ml Öl (Oliven)

Salz

Pfeffer, schwarz

1 kl. Dose Safran

ZUBEREITUNG

Linsen in ca. 1 l gesalzenem Wasser ca. 40 Min. weich kochen. In der Zeit Porree in Streifen, Zwiebel würfeln und Mangold in Stücke schneiden. Alles in Butter und der Hälfte des Öls dünsten (nicht bräunen), salzen, pfeffern, Tomatenmark dazu.

Wenn die Linsen gar sind, die Hälfte durchpassieren (gibt die Bindung), wieder in den Topf geben. Gemüse dazu, ein bisschen Safran unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen, zum Schluss vor dem Servieren ein Schuss Olivenöl dazu. Achtung: wirklich soviel Öl und Butter wie angegeben verwenden!

Linsensuppe mit Tomaten

Minestra di lenticchie

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen (Tellerlinsen)

2 Lorbeerblätter

1 Zwiebel(n)

1 Möhre(n)

1 Stange/n Sellerie

2 Zehe/n Knoblauch

4 EL Öl (Olivenöl)

150 g Tomate(n)

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Linsen in eine Schüssel geben und mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Ca. 2 Stunden einweichen lassen. Dann abgießen und waschen. Anschließend in einen Topf geben. Wasser, Salz und Lorbeerblätter dazu. 30 Minuten kochen.

Inzwischen Zwiebel, Selleriestange und die Möhre schälen und klein schneiden. Knoblauch fein hacken. Alles in einer Pfanne mit dem Olivenöl

andünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Gewürfelte Tomaten dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten kochen. Wenn die Linsen weich sind, die Tomatensauce dazugeben. Kurz abschmecken. Fertig.

Linsensuppe nach Fidji Art

Zutaten für 8 Portionen

- 1 Tasse/n Linsen
- ¼ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Senfkörner
- 1 EL Öl (Olivenöl)
- 3 Zehe/n Knoblauch, gehackt
- 1 Tasse/n Zwiebel(n), gehackt
- ¼ TL Chilischote(n), getrocknet , gehackt
- 2 Karotte(n), gehackt
- 2 Stange/n Bleichsellerie, gehackt
- 1 EL Hühnerbrühe (Pulver)
- ½ TL Salz
- ¼ TL Kurkuma, gemahlen
- ½ TL Curry
- 1 TL Sojasauce
- Cayennepfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

Die Linsen in zwei Tassen Wasser einweichen, den Kreuzkümmel und die Senfsamen hinzufügen und alles eine Stunde lang quellen lassen. Dann abtropfen und fünf Tassen Wasser mit der Linsenmischung kurz zum Kochen bringen.

Danach die Hitze herunterschalten und alles noch circa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. In der Zwischenzeit Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin goldbraun andünsten. Knoblauch-Zwiebelmischung, gehackte Chilis, Karottenwürfel, Sellerie und Hühnerbrühenpulver zu den Linsen geben. Alles zusammen circa fünfzehn Minuten garen, bis das Gemüse weich wird. Danach die Linsensuppe mit einem Mixer pürieren, mit Salz, Kurkuma, Curry, Sojasauce und je nach Geschmack einer Prise Cayennepfeffer würzen.

Weitere fünf Minuten erhitzen und dann servieren.

Linsensuppe süß- sauer (Basisch)

Zutaten:

- Einige Stunden Einweichzeit für die Linsen rechnen

125 g Linsen
1 l ; Wasser z. Einweichen
6 mtl. Kartoffeln
4 mtl. Möhren
1 Stange Lauch (Porree)
1 mtl. Zucchini
1 gr. Zwiebel
1 Tasse Kanne-Brottrunk
1 Handvoll Radieschenblätter
1 EL Butter
1 EL Kanne-Fermentgetreide
1 EL Kanne-Zuckerrübensirup
1 TL ; Vollmeersalz
1 Msp. ; Pfeffer

Linsensuppe süß- sauer (Basisch)

Die eingeweichten Linsen mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen und auf kleiner Stufe ca. 30 Min. köcheln lassen (rote Linsen brauchen nur die halbe Zeit).

In der Zwischenzeit die Karotten, die Kartoffeln, die Zucchini, die Zwiebel und den Porree säubern und klein schneiden, zu den Linsen geben und 15 Min. weiter kochen lassen.

Die Radieschenblätter waschen und klein hacken und zum Schluss 1 Minute mit köcheln lassen.

Mit Vollmeersalz und Pfeffer würzen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und den Brottrunk, das Fermentgetreide, das Rübekraut und die Butter unterrühren. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Sonstiges pH-Wert = 7

Provencalische Linseneintopf mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen
2 EL Olivenöl
1 Nelken
6 Zehe/n Knoblauch, gepresst
½ TL Basilikum
¼ TL Thymian
Salz und Pfeffer
Petersilie, (nach Geschmack)
2 Zwiebel(n), gehackt
1 Lorbeerblatt
1 Dose/n Tomate(n) oder 500g frische Tomaten, gewürfelt

2 Würfel Gemüsebrühe
1 Piment - Korn

ZUBEREITUNG

Linsen waschen und in einen Topf geben, 600ml kaltes Wasser zufügen und im offenem Schnellkochtopf aufkochen. Zwiebeln, 1 EL Öl, Lorbeerblatt, Nelke + Piment zugeben. Topf schließen und 15 min garen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch kurz anbraten. Restliche Gewürze zufügen und mit den Tomaten mischen, ca. 8 min einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Soße und Linsen mischen, mit den Brühwürfeln würzen und Petersilie einstreuen. Anschließend noch 3 min köcheln lassen.

28.5.04 Babyblues CK

Reissuppe mit Linsen GF

Für 4 Personen

Zutaten:

100 g braune Linsen, über Nacht eingeweicht
150 g Vollkornreis, getrennt von den Linsen über Nacht eingeweicht
1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
400 g geschälte Tomaten (frisch oder im Glas), abgetropft, grob gehackt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
6 Pfefferkörner, im Mörser zerstoßen
Salz
Tomatenmark

Linsen im Einweichwasser zum Kochen bringen, ca. 10 Min. garen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Pfeffer sanft anbraten. Tomaten mit dem Sud und die Gemüsebrühe in den Topf geben, aufkochen, Reis zugeben und ausquellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gegarte Linsen dazugeben, 2 Min. leicht köcheln lassen. Suppe kräftig abschmecken, Tomatenmark nach Geschmack einrühren. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Roop Dal, Linsensuppe

Für 2 Personen

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Öl
- 1 kl. Stück Ingwer, geschält
- 1/2 Zimtstange
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 1 1/2 EL klare Gemüsebrühe
- 2 Tassen gelbe Linsen

Knoblauch in Öl leicht andünsten. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und das zerstoßene Stück Ingwer dazugeben und einen Moment mitdünsten. Mit heißem Wasser aufgießen, wenn das Wasser kocht die Linsen und die Zimtstange hinzufügen. Nach etwa 20 Min. von der Kochstelle nehmen und etwas ziehen lassen, ca. 10 Min.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

www.naturkost.de

Rote Linsen-Paprika-Suppe

- 200 g Rote Linsen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 100 g Karotten, gewürfelt
- 100 g Kartoffeln, gewürfelt
- 35 g Butter (1)
- 1 El Tomatenmark
- 1 TI Paprikapaste, scharf
- 1 Spur Thymian
- 1/2 TI Minze, getrocknet
- Gemüsebouillon

Paprikabutter

- 35 g Butter (2)
- 1 tl Paprikapulver

Eventuell

- Pfefferminzblätter
- Dünne Zitronenscheiben

Linsen kalt abbrausen, abtropfen lassen. Zwiebel in der Butter (1)

glasig dünsten; Tomatenmark und Paprikapaste zugeben, 1 Minute mitdünsten. Karotten, Kartoffeln und Linsen sowie Thymian und Minze, mit wenig Bouillon ablöschen und 45 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, ab und zu umrühren.

Die Suppe durch ein Sieb drücken und in den Topf zurückgeben. Eventuell mit Bouillon verlängern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter (2) bräunen, Paprikapulver unterrühren.

Suppe mit einem guten Klecks Paprikabutter servieren, nach Belieben mit Pfefferminzblätter und dünnen Zitronenscheiben garnieren.

Rote Linsen-Suppe 2 Ei

Für 3 Personen

Zutaten:

- 70 g Butter
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Mehl
- 800 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 1-2 Karotten, gewürfelt
- 200 g rote Linsen

2 Eier

- 1/4 l Milch
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL scharfes Paprikapulver
- 2 Scheiben Toastbrot, gewürfelt

In einem Suppentopf 30 g Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl dazugeben und anschwitzen. Unter Rühren die Fleischbrühe dazugießen und aufkochen lassen. Die Möhre und die abgespülten Linsen in die Brühe geben und 30 Min. kochen, bis die Linsen zerfallen. Mit einem Stabmixer pürieren. Eier und Milch verquirlen und in die nicht mehr kochende Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 20 g Butter in der Pfanne erhitzen und Brotwürfel rösten. Restliche Butter zerlaufen lassen und mit Paprikapulver verrühren. Auf jede Suppenportion etwas Paprikabutter und Brotwürfel streuen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

www.naturkost.de

Rote Linsensuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

200 g rote Linsen
1 Zwiebel, gewürfelt
100 g Kartoffeln, gewürfelt
100 g Möhren, gewürfelt
35 g Butter
1 rote Paprika, gewürfelt
1 Chilischote
1 Prise frischer Thymian
1/2 TL getr. Minze
300 ml Gemüsebrühe
35 g Butter
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zwiebel glasig dünsten. Gemüse und Linsen zufügen, bis alles von einem leichten Fettfilm überzogen ist. Gewürze und Gemüsebrühe dazugeben, 45 Min. garen. Leicht abkühlen lassen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikapulver und Butter in die Suppe geben.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

www.naturkost.de

Rote Linsensuppe GF

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen, rote
1 Bund Suppengrün
1 m.- große Zwiebel(n)
70 g Butter
1 Liter Gemüsebrühe
¼ Liter Milch
Salz und Pfeffer
1 TL Paprikapulver, (möglichst sehr scharf)
Kreuzkümmel, gemahlen (Cumin)

ZUBEREITUNG

Die Linsen auf ein Blech schütten und verlesen, dabei Steinchen und fremdes Saatgut entfernen. Die Linsen in ein feinmaschiges Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen.

Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

30 g Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig schmoren. Das Suppengrün (darauf achten, dass nicht zuviel Sellerie genommen wird - verdirbt den Geschmack sehr schnell) dazugeben und ca. 5 Min. mit schmoren lassen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 30 Min. garen. Die Suppe durch ein Sieb passieren (oder mit dem "Zauberstab" pürieren), die Milch zugeben

und noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Cumin abschmecken. Nach Geschmack auch etwas Zitronensaft zugeben. Die restliche Butter in einem Pfännchen zerlassen und das Paprikapulver darunter rühren. Zur Suppe geben.

Rote Linsensuppe GF

(Kirmizi Mercimek porbasi)

200 Gramm Rote Linsen
1 Bund Suppengrün
1 mittel Zwiebel
70 Gramm Butter
1 Liter Fleischbrühe
1/4 Liter Milch
Salz
Pfeffer; frisch gemahlen
1 Teelöffel Paprikapulver; scharf

Eine leichte, mildwürzige Suppe, die sich auch gut als Entree für ein Menü eignet. 1) Die Linsen auf ein Blech schütten und verlesen, dabei Steinen und fremdes Saatgut entfernen. Die Linsen in ein feinmaschiges Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. 2) Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 3) 30 g Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig schmoren. Das Suppengrün dazugeben und etwa 5 Minuten mit-schmoren lassen. Die abgetropften Linsen in den Topf geben und mit der Fleischbrühe ablöschen. Die Suppe bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten garen. 4) Die Suppe durch ein Sieb passieren. Die Milch angießen. Die Suppe kurz aufkochen lassen, salzen und pfeffern. 5) Die restliche Butter in einem Pfännchen zerlassen, das Paprikapulver darunter rühren. 6) Die Suppe Portionsweise auf tiefe Teller verteilen und die Paprikabutter darüber träufeln

Rote Linsensuppe mit Aprikosen und Honig GF

Zutaten für 4 Portionen
8 Aprikose(n), getrocknet, ungeschwefelt
1 m.- große Zwiebel(n)
1 EL Öl
1 Liter Gemüsebrühe
200 g Linsen, rot
Salz
Essig, z.B. Apfelessig
2 EL Honig

2 EL Crème fraiche
½ Bund Petersilie, glatt
1 Zitrone(n), unbehandelt

ZUBEREITUNG

Aprikosen in wenig Wasser einweichen. Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Öl andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Die Linsen zugeben und bei schwacher Hitze 15 Min. garen. Anschließend pürieren und mit Salz, Essig und Honig abschmecken. Petersilie waschen, ein paar Blättchen zum Garnieren aufheben, den Rest fein hacken und zur Suppe geben. Die Creme fraiche einrühren. Zitrone heiß abwaschen und mit einem Zestenreißer die Zitronenschale abkratzen. Den Saft auspressen und nach Geschmack etwas Zitronensaft zur Suppe geben. Aprikosen kurz abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Auf Tellern verteilen, die heiße Suppe darüber geben und mit den Petersilienblättchen und den Zitronenschalenzesten garnieren.

29.6.03 Sofi CK

Rote Linsensuppe mit Croutons

Vegetarische, indische Linsensuppe

Zutaten für 6 Portionen

600 g Linsen, rot
2 Zwiebel(n)
3 Knoblauch (Zehen)
3 EL Öl
2 EL Tomatenmark
2 Liter Gemüsebrühe
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Curry
1 TL Sambal Olek
1 Becher Joghurt
100 g Butter (Kräuter)
6 Scheibe/n Weißbrot
Salz und Pfeffer
etwas Koriandergrün

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch würfeln, in Öl anbraten. Gewürze und Tomatenmark dazugeben, schmoren lassen, mit lauwarmen Brühe aufgießen. Gewaschene Linsen dazugeben und ca. 20 - 30 Min. ganz leicht köcheln lassen. Mit Pürierstab oder im Mixer pürieren, dabei den Schmand (oder Joghurt) mit dazugeben. Brot entrinden, in Würfel schneiden, in Kräuterbut-

ter goldgelb braten, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehacktem Koriander überstreuen. Croutons separat reichen.

Rote- Linsensuppe mit Spinat

Für 3-4 Personen

Zutaten:

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Maiskeimöl
- 100 g rote Linsen
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 300 g Spinat, grob zerkleinert
- 50 g Creme fraîche
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- frische gemahlener weißer Pfeffer
- 1 kleiner Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Die Linsen und die Brühe dazugeben, einmal aufkochen und die Linsen in etwa 20 Min. gerade eben weich garen. Spinat, Creme fraîche und Zitronensaft zu den Linsen geben und erneut aufkochen. Die Suppe mit Salz, einer kräftigen Prise Muskat und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

www.naturkost.de

Roten-Linsen-Schaumsuppe GF

- 1 mittelgroße Lauchstange
- 2 El Butter
- 4 Knoblauchzehen
- 125 ml trockener Weißwein
- 200 g rote Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer frisch gemahlen
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 El Zitronensaft
- 125 g Sahne
- einige Kerbelblätter zum- Garnieren

Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und mit

dem hellen Grün in schmale Ringe schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Lauchringe kurz darin andünsten.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken.

Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit ganz einkochen lassen.

Die Linsen einstreuen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln, bis die Linsen ganz weich sind.

Dann mit Salz, Pfeffer und dem Chilipfeffer würzen.

Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, durch ein Sieb streichen und nochmals aufkochen.

Den Zitronensaft hinzufügen und die Suppe nochmals abschmecken.

Die Sahne steif schlagen.

Die Suppe in vier Teller verteilen und je ein Klacks Sahne und einige Kerbelblätter darauf setzen.

PS. Da die roten Linsen beim Kochen ihre Farbe verändern, ist die Roten-Linsen-Schaumsuppe eher gelb als rot - und verspricht einen köstlichen Genuss.

Spinatsuppe mit Linsen GF

Für 4 Personen

370 g braune Linsen

1 1/4 l Wasser

2 TL Olivenöl

1 mittelgroße Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

200 g Spinatblätter, Mittelrippe entfernt

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL abgeriebene Zitronenschale

1/2 l Gemüsebrühe

1/2 l Wasser

2 EL Koriandergrün, fein gehackt

Linsen in einen Topf mit Wasser geben, aufkochen und im offenen Topf 1 Stunde garen. Wasser abgießen und Linsen abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Spinat in feine Streifen schneiden, zugeben und 2 Minuten garen.

Linsen, Kreuzkümmel, Zitronenschale, Brühe und Wasser zugeben und im offenen Topf 15 Minuten garen. Koriandergrün unterrühren und Suppe sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde zum Kochen der Linsen + 20 Minuten

Naturkost-Café und Bistro "Blattgrün"

zusammen gestellt www.hans-joachim60.de ,27.11.2004

Sultan - Suleiman - Suppe

Eintopf aus der Türkei

Zutaten für 3 Portionen

125 g Spinat (Herbst oder Winterspinat)

1 kleine Möhre(n)

1 kleine Tomate(n)

1 Zucchini

2 Zehe/n Knoblauch

125 g Butter

1 EL Mehl

800 ml Wasser

250 g Linsen, rote

600 ml Brühe

Salz und Pfeffer

1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Das Gemüse zerkleinern, Knobi hacken. Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl darin goldgelb rösten - Wasser hinzufügen - aufkochen, rühren bis die Mehlschwitze glatt ist.

Zugedeckt bei schwacher Hitze 10min kochen lassen. Den Rest der Butter in einem anderen Topf erhitzen, das Gemüse, den Knoblauch und die Linsen darin andünsten - mit Brühe ablöschen - aufkochen.

Das Gemüse in die Mehlsauce geben - aufkochen lassen und dann 30min garen - salzen und pfeffern - mit Petersilie garnieren.

Toskanische Linsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Linsen
- 200 g Tomate(n), gehackt (Dose oder frisch)
- 2 Karotte(n)
- 2 Stange/n Lauch
- 50 g Sellerie
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Bund Salbei - Blätter, frische
- 1 Liter Wasser
- 4 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Karotten, Lauch und Sellerie klein hacken.

Zwiebel im Olivenöl andünsten. Gemüse dazu geben, einige Minuten anbraten. Tomaten, Linsen, Lorbeerblatt und Salbei dazu geben (Salbei zusammen binden, damit man ihn später leichter heraus fischen kann). Ca. 1 Liter Wasser aufgießen.

Ca. 1 Stunde bei schräg aufgelegtem Deckel leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Als Alternative zum Lauch kann man auch 2 Stangen Bleichsellerie dazu geben.

Türkische Linsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 1 Karotte(n)
- 1 Staudensellerie
- 3 EL Öl
- 75 g Linsen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Crème fraiche oder saurer Rahm
- Zitronensaft
- Koriander

ZUBEREITUNG

Zwiebel hacken, Karotte raspeln, Sellerie in dünne Scheiben schneiden.

Gemüse in Öl anschwitzen. Linsen und Gemüsebouillon dazuschütten und ca. 30 Minuten kochen, dann mit Mixer pürieren (muss man aber nicht unbedingt!). Crème fraîche hinzugeben. Suppe mit Zitronensaft, Koriander und eventuell Salz und Pfeffer würzen.

18.6.03 Caro123

Würzige Linsensuppe GF

- 2 El Öl
- 2 gehackte Zwiebeln
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 250 g rote Linsen
- 3/4 - 1 l Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Tl gemahlener Ingwer
- 2 Tl Curry
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Petersilie zum Garnieren

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Linsen, Wasser, Lorbeerblatt, Ingwer, Curry, Salz und Pfeffer zugeben, zum Kochen bringen und ca. 45 Min. köcheln lassen (ab und zu umrühren).

Mit Zitronensaft abschmecken, falls nötig noch mal nachwürzen und mit Petersilie bestreut servieren.

Reicht für 6 Personen

Fisch

Fisch Kokos - mit scharfem Gemüse 2 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Fischfilet
- 300 g Staudensellerie
- 400 g Karotte(n)
- 2 EL Butter
- 400 ml Kokosmilch, ungesüßte aus der Dose
- 2 Ei(er)
- 7 EL Kokosraspel
- 100 g Linsen, rote
- Butterschmalz

Curry

ZUBEREITUNG

Sellerie und Karotten schälen, klein schneiden und in heißer Butter andünsten. Mit Curry bestäuben, salzen und Kokosmilch angießen. zuge- deckt 5 Minuten dünsten. Fisch salzen, in Mehl, Ei und Kokosraspeln wen- den. Linsen zum Gemüse geben 10 Minuten weitergaren. Fisch bei Mittel- hitze im Schmalz braten

Seeteufelmedaillons mit Rote-Linsen-Vinaigrette

Zutaten für 6 Portionen

50 g Zwiebel(n), rot
125 g Porree, geputzt
1 Chilischote(n), rot
½ Frisbee
4 EL Essig, Sherry
Salz
Pfeffer
Zucker
100 ml Öl (Traubenkern)
100 g Linsen, rot
250 ml Fleischbrühe
500 g Seeteufelfilet
2 EL Butter

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Porree und Chili fein würfeln. Hellgrüne Frisbee Blätter zerzup- fen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und dem Öl eine Sauce rüh- ren, mit Zwiebeln, Porree und Salat mischen. Linsen im Fond einmal auf- kochen und dann bei wenig Hitze 10 Minuten ausquellen lassen und unter den Salat mischen, auf Teller verteilen.

Fischfilets in dünne Scheiben schneiden, salzen und von beiden Seiten in der Butter braten. Auf dem Salat verteilen.

16.2.01 Conny CK

Fischfilet mit roten Linsen Gf

(Für 4 Personen)

ZUTATEN:

8 Steinbuttfilets (o.8 Steinbeißerfilets, 'a 60g)

1 El Zitronensaft
1 Bd. Suppengemüse
1 Zwiebel (50g)
20 g Butterschmalz
1/8 l Fischfond (aus dem Glas)
1/8 l Weißwein
Salz
Pfeffer
250 g rote Linsen

Fisch waschen, trockentupfend und säuern. Suppengemüse putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und in heißem Butterschmalz dünsten. Suppengemüse zufügen. Mit Fischfond und Wein ablöschen, würzen und 5 Minuten dünsten. Rote Linsen zugeben. Fisch salzen, drauflegen und weitere 7 Minuten dünsten. Abschmecken.

Pro Person ca. 390 kcal (1640 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Fleisch

Geflügel

Entenbrust ,Suppe rote Linsen GF
mit Steinpilzen

100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Thymianzweige
2 El Butter
180 g rote Linsen
1 Tl Paprikapulver (edelsüß)
Kreuzkümmel (gemahlen)
1 El Tomatenmark
1 1/4 l Geflügelfond
1 Entenbrust (à 300 g)
200 g Steinpilze
1 El Öl
Salz, weißer Pfeffer
250 ml Schlagsahne

1. Zwiebeln würfeln, Knoblauch durchpressen. Thymianblätter abzupfen.

2. Zwiebeln und Knoblauch in der Butter glasig dünsten, Linsen dazugeben, 30 Sekunden andünsten. Paprika und eine Prise Kreuzkümmel darauf streuen, Tomatenmark dazugeben, Fond dazugießen. 20 Minuten kochen lassen.

3. Haut der Entenbrust über Kreuz einritzen. Brust mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen, bei milder Hitze 15 Minuten braten, bis das Fett ausgetreten ist. Entenbrust wenden und 1 bis 2 Minuten auf der Fleischseite braten, dann mit Alufolie abgedeckt fünf Minuten ruhen lassen.

4. Die Steinpilze in dem Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Thymian bestreuen, eventuell etwas Thymian zum Garnieren zurückbehalten.

5. Die Suppe mit dem Schneidstab pürieren und durch ein nicht zu feines Sieb in einen zweiten Topf passieren, die Sahne dazugießen und aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Die Entenbrust dünn aufschneiden, mit den Steinpilzen in der Suppe anrichten.

Entenbrust, grüne Linsensalat

Zutaten für 4 Portionen

2 Schalotte(n)

1 EL Öl (Sonnenblumenöl)

75 g Linsen, grüne

300 ml Gemüsebrühe, (Instant)

300 g Entenbrust (Filet)

Salz und Pfeffer

1 Zwiebel(n), rote

½ TL Senf (Dijon-Senf)

½ TL Zucker, braun

2 EL Öl (Olivenöl)

200 g Frisbee

100 g Tomate(n) (Cocktailtomaten)

3 EL Essig (Himbeeressig)

ZUBEREITUNG

Schalotten würfeln und im Öl andünsten. Die Linsen hinzufügen und mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 40 Min quellen lassen.

Das Filet in der Haut "kreuzweise" einritzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 4 Minuten auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt! Abgießen. Filet weitere 4 Min. braten, bis wieder Fett austritt. Wenden und ca. 8 Min. ausbraten.

Die rote Zwiebel in dünne Spalten schneiden. Essig, Salz, Pfeffer, Senf, Zucker, Olivenöl und die Zwiebel verrühren.

Den Salat nach dem Putzen in Stücke zupfen und auf einem Teller anrichten. Die Linsen abgießen. Das Filet in Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren.

Die Linsen zusammen mit dem Filetstück auf dem Salat anrichten und das Dressing aufträufeln. Tomaten drapieren!

Hackfleisch Linsensauce GF

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 400 g Hackfleisch
- 1 Pck. Tomate(n), passierte (500 Gramm)
- 150 g Linsen, rote
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Cayennepfeffer, (wer es scharf mag)

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch glasig braten. Hackfleisch dazu und unter Rühren solange braten bis es krümelig ist. Nun die passierten Tomaten, Paprikawürfel und die Linsen dazugeben. Zugedeckt etwa 15 Minuten garen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer abschmecken. Wer es scharf mag, kann auch noch etwas Chilipulver dazu geben ;-)

Man kann es zu Reis oder Nudeln essen und ich persönlich finde es mit Farfalle und etwas saure Sahne am besten.

29.9.04 Weblobster CK

Hähnchen - Chili mit roten Linsen

Zutaten für Portionen

- 3 Paprikaschote(n), rot, gelb, grün
- 2 Chilischote(n)
- 3 Lauchzwiebel(n)
- 600 g Hähnchenfilet
- 2 EL Öl
- 1 Dose/n Tomate(n) (425 ml)

375 ml Hühnerbrühe (Instant)

Salz

Paprikapulver, edelsüß

150 g Reis (Langkornreis)

150 g Linsen, rot

ZUBEREITUNG

Die Paprikaschoten klein schneiden. Chilischoten der Länge nach einritzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Das Lauchzwiebelgrün in dünne Ringe schneiden. Die weißen Zwiebelschäfte fein würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen, würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin kräftig anbraten. Paprika, Chili und Lauchzwiebelwürfel einige Minuten mitbraten. Dosentomaten mit Saft und Hühnersuppe angießen. Mit Salz und etwas Edelsüßpaprika würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren. Reis in 400 ml Salzwasser aufkochen. Bei schwacher Hitze 12-15 Minuten ausquellen lassen. Linsen und Chili ca. 8 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Evtl. etwas nachwürzen. Mit Lauchzwiebelringen bestreuen.

21.5.02 Elli K CK

Hähnchen, Ananas - Linsen - Chili GF

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenfilet, in Streifen

1 EL Öl

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), gewürfelt

2 EL Tomatenmark

1 Liter Gemüsebrühe

250 g Linsen (Tellerlinsen), braun

1 Chilischote(n), rot

1 Lorbeerblatt

150 g Ananas

1 EL Essig (Rotweinessig)

2 EL Schmand

Salz und Pfeffer

Chilipulver

1 Paprikaschote(n), rot in Stückchen

1 Paprikaschote(n), grün in Stückchen

ZUBEREITUNG

Hähnchenstreifen im heißen Öl portionsweise anbraten, salzen, pfeffern, herausnehmen und beiseite stellen. Die Zwiebelwürfel im heißen Bratenfett glasig dünsten, Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Mit der

Brühe ablöschen. Linsen, Chilischote und Lorbeerblatt dazugeben und ca. 45 Min. zugedeckt köcheln lassen. Die Paprika nach 30 Min. zu den Linsen geben. Ananas in Stückchen schneiden und mit dem Fleisch ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit zufügen und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Essig abschmecken.

Mit einem Klecks Schmand servieren. Dazu Taco- Chips

9.4.04 Sundream CK

Hähnchenfilet, Indische Linsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

200 g Hähnchenfilet
500 g Möhre(n)
300 g Porree, (Lauch)
2 Zehe/n Knoblauch
1 Apfel
2 EL Öl
Salz
Pfeffer
2 EL Curry
1 Liter Hühnerbrühe, (Instant)
200 g Linsen, rot
2 EL Butter
1 TL Mehl
125 g Schlagsahne
1 EL Öl (Sesamöl)
3 TL Essig (Apfelessig)
etwas Tabasco

ZUBEREITUNG

Fleisch würfeln. Möhren in dünne Scheiben, Porree in Ringe schneiden. Knoblauch durch die Presse geben. Apfel entkernen, in Spalten schneiden. Öl erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Fleisch zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Apfelspalten zufügen und anschwitzen. Mit 3/4 Liter Brühe ablöschen. und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Während der letzten 6-8 Minuten die Linsen zufügen und mitgaren. Butter in einem Topf schmelzen. Vorbereitetes Gemüse darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit restlicher Brühe und Sahne ablöschen und ca.12 Minuten köcheln lassen.

Mit Fleisch und Linsen mischen. Zum Schluss mit Salz, Sesamöl, Essig und Tabasco abschmecken.

27.5.02 Elli K CK

Linsensuppe mit Perlhuhn und Maronen

Zutaten

1 Perlhuhn, a ca. 1,3 kg küchenfertig
60 g Butter
300 g Suppengrün
100 g Zwiebeln
4 El. Tomatenmark
1 El. Currypulver, mild
3 El. Aceto Balsamico
250 ml Madeira
800 ml Geflügelfond, aus dem Glas
100 ml Schlagsahne
; Salz
Cayennepfeffer
200 g Linsen mit Suppengrün, Dose abgetropft
4 Thymianzweige
12 Maronen; frisch, aus der Schale gelöst oder vakuumverpackt

Zubereitung

Vom Perlhuhn die Brüste und Keulen ablösen. Das Keulenfleisch von der Haut befreien, vom Knochen schneiden und fein würfeln. Karkassen in Stücke hacken, in der Hälfte heißer Butter kräftig anrösten. Suppengrün und Zwiebeln klein würfeln, kurz mit anrösten. Tomatenmark und Curry schnell unterrühren und mit Aceto Balsamico und Madeira ablöschen. 2 bis 3 Minuten einkochen lassen. Geflügelfond und Sahne zugeben, bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Thymianblättchen von den Zweigen streifen. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren. Keulenfleisch, Maronen und Linsen zugeben. Die Perlhuhnbrüste salzen und in der restlichen heißen Butter zuerst auf der Hautseite, dann auf der anderen bei mittlerer Hitze ca. 4 bis 5 Minuten goldbraun braten. Danach in dünne Scheiben schneiden. Suppe nochmals aufkochen lassen und mit Fleischscheiben auf tiefen Tellern anrichten. Mit Thymian betreuen.

Pute, Linseneintopf

Zutaten für 4 Portionen
600 g Putenbrust

50 g Speck, durchwachsen
50 g Zwiebel(n)
1 Knoblauch
250 g Möhre(n)
250 g Lauch
250 g Kartoffeln
1 EL Öl
1 Liter Hühnerbrühe
400 g Linsen (braune Tellerlinsen)
½ TL Thymian, getrocknet
1 Chilischote(n), getrocknet
100 g Apfel in Stücken, getrocknet
2 Stück Wurst (Kochwürste)
125 ml Wein, rot
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Fleisch und Speck würfeln. Dann die Zwiebel und den Knoblauch schälen, hacken. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. Ebenso Lauch und Karotten. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch mit dem Speck darin anbraten. Das Gemüse dazugeben, ca. 2 Min. mitbraten lassen, Brühe zugießen. Dann Linsen, Thymian, Chilischote und Apfelstücke zugeben und gut verrühren. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 75 Min. kochen. Wurst in Scheiben schneiden und mit dem Wein zum Eintopf geben - weitere 15 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

War sehr gut, aber viel zuviel für 4 Portionen.

Ich habe nicht mal die Hälfte gekocht und habe trotzdem noch 4 Portionen übrig. Außerdem habe ich das Gericht auf dem Herd gekocht, da ich keine Zeit hatte es 90 Minuten in den Ofen zu schieben. Die Zubereitungszeit ist mit 35 Minuten angegeben gewesen und dann zwei Stunden auf das Essen zu warten war mir dann doch zu lange. Auf dem Herd war es dann in ca. 30 - 40 Minuten fertig.

25.02.2004 09:44 Midkiff CK

Putenbrust Kartoffel - Linsen - Salat GF

Zutaten für 4 Portionen
600 g Kartoffeln, kleine, festkochende
100 g Linsen, rote
5 EL Mayonnaise
300 g Joghurt
1 TL Senf, mittelscharfer
4 EL Essig (Weißweinessig)

Salz und Pfeffer, weißer
1 kl. Kopf Salat (Lollo biondo oder Kopfsalat)
Kerbel
100 g Gewürzgurke(n)
1 Apfel, säuerlicher
150 g Putenbrust - Aufschnitt, geräucherter

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und rote Linsen kochen, abkühlen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die übrigen Zutaten (außer den Linsen) zerkleinern. Alles zusammen mit der Sauce aus Mayonnaise, Joghurt, Senf, Essig und Gewürzen verrühren. Auf den Salatblättern anrichten.

1.8.04 Kochschlumpf CK

Putenspieße mit Salat

Zutaten für 4 Portionen

250 g Putenbrustfilet
½ Salatgurke(n)
1 kleine Paprikaschote(n), rot
1 Dose/n Ananas
30 g Linsen, rot
1 Zehe/n Knoblauch
1 Peperoni, rot
100 g Frühlingszwiebel(n)
50 g Rucola
4 EL Wein, weiß
3 EL Essig (Weißweinessig)
6 EL Olivenöl
1 EL Worcestersauce
500 ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Zucker

ZUBEREITUNG

Das Putenbrustfilet in 12 Streifen schneiden und je einen Streifen auf einen Holzspieß fädeln. Die Holzspieße auf eine große Platte legen. Aus dem Weißwein, 2 EL Öl, der Worcestersauce und 1 EL Essig eine Marinade rühren. Dazu Knoblauch und die Hälfte der Peperoni, salzen und pfeffern. Die Spieße damit beträufeln, zwei Stunden ziehen lassen, zwischendurch einmal wenden. Die Marinierzeit nicht allzu sehr überziehen. Wenn es schon

am Abend vorher vorbereitet wird, das Salz erst beim Braten an das Fleisch kommen lassen, sonst wird's arg trocken und nicht zart.

Gurke waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne herauslösen. In Scheiben schneiden und in einer Schüssel salzen, um sie zu entwässern. Nach 15 Minuten kalt abspülen.

Knoblauch hacken. Peperoni längs halbieren, Kerne entfernen, klein schneiden. Frühlingszwiebeln quer halbieren und längs in dünne, lange Streifen schneiden. Rucola waschen, verlesen, trocken schleudern. Paprika würfeln. Ananas abtropfen lassen und evtl. in Stücke schneiden.

Die Gemüsebrühe mit dem Tomatenmark erhitzen und die roten Linsen ca. 10 Minuten bissfest garen. Abgießen, Brühe aufheben. 4 EL Öl, 2 EL Essig und 3 EL Brühe zu einem Dressing verrühren, dazu Peperoni, salzen und pfeffern und eine Prise Zucker.

Die Putenspieße in einer (beschichteten) Pfanne gar braten. Die Paprika-Würfel, Gurken-Scheiben, Frühlingszwiebeln, Rucola, Ananas-Stücke und die Linsen mit dem Dressing vermengen. Auf Tellern anrichten und je Person drei Spieße auf den Salat legen.

Tipp: Schmeckt auch gut als Vorspeise, dann reicht das Rezept für sechs Personen

13.8.04 Hopeman CK

Hackfleisch

Hack, Deftiger Linsenauflauf 3 Ei

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen

50 g Margarine

3 Zwiebel(n)

2 Paprikaschote(n), grün

500 g Tomate(n)

250 g Gehacktes

3 Ei(er)

4 EL saure Sahne

100 g Käse, gerieben

1 EL Semmelbrösel

20 g Butter

Paprikapulver, edelsüß

Salz

Pfeffer

Thymian

ZUBEREITUNG

Linsen in reichlich kaltem Wasser ansetzen, 1 Stunde sachte köcheln lassen und dann abgießen.

Zwiebeln abziehen und würfeln. Paprika waschen und vierteln. Kerne und weiße Scheidewände entfernen, in Streifen schneiden. Tomaten waschen und achteln.

30 g Margarine zerlassen, mit dem Rest eine Auflaufform einfetten. Zwiebelwürfel in die zerlassene Margarine geben und goldgelb anbraten. Paprikastreifen dazugeben und mit anschmoren. Das Gehackte mit einer Gabel zerpfücken und mit den Tomaten zum Zwiebel-Paprika-Mix geben. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken und alles zusammen solange schmoren, bis die Masse fast trocken ist. Nun die Linsen vorsichtig unterheben. Eier aufschlagen und mit der sauren Sahne verquirlen, ebenfalls unterheben.

Alles in die gefettete Auflaufform geben. Käse und Semmelbrösel darüber streuen und Butterflöckchen aufsetzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad etwa 25 Minuten überbacken

Hack - Pfanne- Weißkohl

Zutaten für 2 Portionen

150 g Linsen (Berglinsen)

1 kleiner Weißkohl

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

6 EL Öl

1 TL Sambal Olek

1 EL Brühe, gekörnte

2 Orange(n), (1 davon unbehandelt)

300 g Hackfleisch, gemischtes

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Linsen in reichlich Wasser in ca. 30 Minuten weich kochen. Weißkohl putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und in feine Würfel teilen.

4 EL Öl erhitzen. Den Kohl darin unter gelegentlichem Rühren 10-15 Minuten garen. Knoblauch, Zwiebeln, Sambal Olek, gekörnte Brühe zufügen, mitschmoren.

Die unbehandelte Orange heiß abbrausen und trocken tupfen. Schale mit einem scharfem Messer in Streifen abziehen. Beide Früchte filetieren, beiseite stellen. Den Saft mit der Orangenschale zum Kohl geben. Zugedeckt weitere 5-10 Minuten garen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin krümelig braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Linsen abgießen. Mit Hackfleisch und O-

rangenfilets unter den Kohl heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Weißkohl-Hack-Pfanne servieren.

Hackfleisch, Chili con Carne mit Linsen

Zutaten für 2 Portionen

150 g Linsen, grün oder braun
2 Zwiebel(n), fein gehackt
30 g Öl
350 g Hackfleisch vom Rind
20 g Chilipulver
1 kl. Dose Tomate(n), geschälte
100 ml Wein, rot
Salz
Pfeffer
Tabasco/ Chilipulver

ZUBEREITUNG

Die Linsen in Wasser für ca. 45 Minuten garen. Kein Salz zu fügen, denn sonst bleiben sie Hart.

Die Zwiebeln im Öl andünsten, das Fleisch zugeben. Etwas Farbe nehmen lassen. Das Chilipulver darüber streuen und kurz mitdünsten. Mit dem Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen. Pelati Tomaten samt Saft und Linsen zugeben.

Ca. 30 Minuten auf kleinen Feuer köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco rassig abschmecken.

Als Beilage eignen sich Reis, Kartoffeln oder frisches Brot.

21.12.03 Daniel187 CK

Hirsch + Rind

Hirschgulasch Augustusburg GF

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Hirschfleisch, würfelig geschnitten
150 g Speck, durchwachsen
1 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
2 Karotte(n)
¼ Knolle/n Sellerie
1 Stange/n Lauch

2 Zweig/e Thymian
1 Zweig/e Lavendel
4 Wacholderbeeren
Salz
Pfeffer, schwarz
250 ml Wein, rot
750 ml Fond vom Wild
150 g Linsen, rot, geschält
175 g Spätzle
4 cl Sherry
1 EL Essig (Rotweinessig)
1 TL Zucker
2 EL Tomatenmark
100 g saure Sahne

ZUBEREITUNG

Speck in Streifen schneiden, im Topf auslassen. Gewürfeltes Hirschfleisch darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden, zum Fleisch geben und andünsten. Karotten, Sellerie und Lauch waschen und putzen bzw. schälen; Lauch in Ringe, Karotten und Sellerie in Streifen schneiden. Gemüse zum Gulasch geben und etwa 12 Minuten mitdünsten. Kräuter waschen und mit den Gewürzen zufügen. Mit Rotwein und der Hälfte vom Wildfond aufgießen. Eine Stunde schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren. Dann Linsen und Spätzle mit dem Rest Wildfond zufügen, noch 20 Minuten weiterkochen lassen. Sherry, Essig, Zucker und Tomatenmark unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saure Sahne kurz vorm Servieren einrühren.

18.12.02 Bienlein CK

Rind Arabischer Linsentopf

Zutaten:

250 g Linsen
500 g Rinderschulter
1 Zitrone; unbehandelt
5 EL Öl
3 TL Koriander; gemahlen
200 g Karotten
½ mtl. Sellerieknolle
2 mtl. Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Tomaten
100 g Aprikosen
Salz

Pfeffer
1 EL gehörnte Brühe;
; (ersatzweise 1
; Brühwürfel), ; -)
1 TL Curry
½ TL Zucker

1. Die Linsen am Vortag in 3/4 l kaltem Wasser einweichen. Am folgenden Tag im Einweichwasser zum Kochen bringen, etwas Salz zugeben und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten garen.

2. Das Fleisch zunächst in fingerdicke Scheiben, dann in daumenlange Streifen schneiden. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Fleisch, Zitrone, 3 EL Öl und Koriander mischen und gut 30 Minuten durchziehen lassen.

3. Inzwischen Karotten und Sellerie schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch hacken.

4. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen. Die Fleischmischung hineingeben und kräftig anbraten. Dann Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch zufügen und ebenfalls bei starker Hitze anbräunen.

5. Die Tomaten überbrühen, häuten und vierteln. Die Aprikosen halbieren. Die Linsen mit dem Kochwasser zum Fleisch geben. Tomaten und Aprikosen hinzufügen und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, gekörnter Brühe, Curry und Zucker abschmecken.

Rind, Chili, Gulasch mit Linsen

Zutaten für 4 Portionen
800 g Gulasch vom Rind
400 g Zwiebel(n)
100 g Speck, durchwachsen
40 g Butterschmalz
2 Zehe/n Knoblauch
1 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer
2 EL Mehl
125 ml Wein, rot, trocken
½ Liter Rinderfond
2 kleine Chilischote(n), rot
2 kleine Chilischote(n), grün
150 g Linsen
400 g Möhre(n)
1 Bund Petersilie, glatte

Zucker
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und durchpressen. Speck grob würfeln. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten kurz und scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Zwiebel, Knoblauch und Speck im Bratfett anbraten, Tomatenmark unterrühren. Das ganze mit Mehl bestäuben, etwas anschwitzen, Rotwein und Rinderfond dazugießen, aufkochen lassen. Rote Chilischoten längs halbieren und zusammen mit den ganzen grünen Chilischoten und dem Fleisch in den Bräter geben. Gulasch zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas 4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 2 Stunden garen, dabei öfter umrühren. Nach 1 Stunde Garzeit die Linsen dazugeben. Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Petersilie grob hacken. 20 Minuten vor Ende der Garzeit Möhren dazugeben und zugedeckt weitergaren. Das fertige Gulasch aus dem Ofen nehmen, evtl. mit Salz, Pfeffer, 1 großen Prise Zucker und Cayennepfeffer würzen, Petersilie unterheben.

Rinderfilet mit Linsengemüse DIA

- Diabetikergericht
leicht und gesund

Zutaten für 2 Portionen

3 TL Öl
2 Steak(s) vom Rinderfilet á 100 g
Salz
Pfeffer
Paprika
50 g Zwiebel(n), gehackt
70 g Linsen, rote
200 ml Gemüsebrühe
200 g Zucchini, gewürfelt
2 EL saure Sahne

ZUBEREITUNG

2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Filet würzen, bei mittlerer Hitze jede Seite etwa 6 Min. anbraten.

Die Zwiebeln im übrigen Öl anbraten. Linsen mit Brühe hinzufügen und 10 Min. köcheln. Nach 5 Min. die Zucchiniwürfel zufügen. Saure Sahne unterziehen, mit Gewürzen abschmecken.

Pro Portion: 32 g Eiweiß, 13 g Fett, 22 Kohlehydrate, 1,5 BE

10.10.02 Elfi CK

Lamm

Lammfilet Linsen - Salat

Zutaten für 4 Portionen

150 g Linsen, rot
500 ml Gemüsebrühe
150 g Rauke
300 g Lammfilet
1 Bund Thymian
2 EL Öl, (Olivenöl)
100 ml Apfelsaft
100 ml Portwein, oder Rinderbrühe
1 TL Honig
1 Zehe/n Knoblauch
Salz
etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Linsen auf einem Sieb abspülen und ca. 5 Min. in der Brühe kochen. Rauke putzen und in Stücke schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen. Das Lammfilet abspülen und trocken tupfen. Thymianblättchen von den Stängeln zupfen, mit den Lammfilets in das heiße Öl geben und etwa 5 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt warm stellen. Apfelsaft, Portwein (oder Rinderbrühe) und Honig zum Bratfett geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch und Zitronensaft abschmecken. Abgetropfte Linsen und Rauke auf eine Platte geben und den Fleisch-Sud darüber gießen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.

20.09.02 Bono CK

Lammfleisch und Linsen + Reis

Adas Polo - Klassische persische Küche

Zutaten für 2 Portionen

2 Tasse/n Reis, mögl. über Nacht eingeweicht
500 g Gulasch vom Lamm

1 Tasse/n Linsen, über Nacht eingeweicht

Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

100 g Butter

1 TL Zitrone(n) - Schale, getrocknete, ersatzweise Zitronenschale

ZUBEREITUNG

Linsen über Nacht einweichen und fast weich kochen. Fleisch in Öl richtig knusprig braun braten.

Reis abgießen, waschen, in reichlich Wasser nicht ganz weich kochen. Etwas Butter in einem Topf schmelzen lassen, Reis lagenweise mit Fleisch und Linsen einschichten, dabei Fleisch salzen, pfeffern und mit etwas Pulver oder gemahlener Zitronenschale bestreuen. Ein sauberes Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen, fest schließen und ca. 1 ½ Std. auf sehr kleiner Flamme dämpfen lassen. Restliche Butter anbräunen und das Gericht beim Servieren damit übergießen.

(Einen Teil des Reises kann man noch zusätzlich mit Safran einfärben; dazu Safran in ein wenig heißem Wasser lösen, mit frisch gekochtem Reis gründlich vermengen und als letztes obenauf schichten. Vor dem Servieren mit den anderen Reis vorsichtig vermengen)

Lammgulasch mit roten Linsen

Zutaten für 4 Portionen

400 g Gulasch vom Lamm

100 g Linsen

2 EL Öl (Olivenöl)

Salz und Pfeffer

2 Zwiebel(n), rote, fein gewürfelt

2 EL Zitronensaft

250 ml Fond (Lammfond)

3 EL Tomatenmark

½ Bund Basilikum, fein, gehackt

ZUBEREITUNG

Lammfleisch in Olivenöl rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, die Zwiebeln zugeben. 10 Min. kräftig weiterbraten. Linsen, Zitronensaft und Lammfond zugeben. Ca. 50 Min. schmoren. Tomatenmark und Basilikum unterrühren, abschmecken, servieren

Lammtopf mit Linsen

Lightning Lamb Dhansak

Zutaten für 4 Portionen

500 g Lammfleisch
2 EL Gewürzmischung (Garam Masala)
2 EL Öl, zum Braten
2 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
200 g Kürbisfleisch
100 g Linsen, rote
600 ml Gemüsebrühe
1 EL Currypaste
1 EL Tamarindenpaste
25 g Zucker
Salz und Pfeffer, frisch gemahlener
1 EL Minze, frisch gehackt
1 Zitrone(n), den Saft
1 EL Koriander, frisch gehackt

ZUBEREITUNG

Das Lammfleisch würfeln und mit dem Garam Masala würzen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden, den Kürbis würfeln.

In einem mittelgroßen Topf das Lammfleisch in Öl rundum gut anbraten, dann aus dem Topf holen und beiseite stellen. Noch etwas Öl in den Topf geben und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Kürbiswürfel dazugeben und alles gut andünsten.

Die Brühe, Linsen, Curry-Paste, Tamarindenpaste und den Zucker dazugeben und durchrühren. Nun auch das Lamm wieder dazugeben und aufkochen. Zugedeckt 25-30 Minuten (bzw. bis alle Zutaten weich sind) bei kleiner Hitze köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Vorsichtig pfeffern und salzen, mit Minze und Koriander (es geht auch getrocknete Minze und Korianderpulver oder wenigstens frisch gemahlener Koriander) sowie dem Zitronensaft abschmecken.

Dazu passt Pilaw Reis und ein sanfter Rotwein.

Schwein

Cabanossi, Rote Linsensuppe

Zutaten für 4 Portionen
200 g Linsen, rote
200 g Kartoffeln, kleine, festkochende
150 g Cabanossi
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 Liter Geflügelbrühe oder Gemüsefond bzw. -brühe
200 g Frühlingszwiebel(n)

2 TL Essig (Weißweinessig)
Tabasco
Salz und Pfeffer, weißer

ZUBEREITUNG

Linsen in einem Sieb gut mit kaltem Wasser abspülen. Kartoffeln schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Cabanossi in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und die Cabanossischeiben darin anbraten. Kartoffelscheiben und Tomatenmark zugeben, ca. 2 Min. andünsten. Den Fond dazugießen, Linsen dazugeben, alles bei mittlerer Hitze 12-15 Min. kochen. Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit dazugeben. Suppe mit Essig, Tabasco, Salz und weißem Pfeffer pikant abschmecken.
P.S. wenn man statt der roten Linsen normale Tellerlinsen verwenden möchte verlängert sich die Kochzeit auf ca. 45 Min.

7.5.04 VerenaK2004 CK

Fleischwurst in Kräuterlinsen

Zutaten für 4 Portionen
300 g Linsen, braun oder grün
1 Fleischwurst, großer Ring
1 Bund Petersilie, glatt
2 EL Öl (Olivenöl)
1 Zwiebel(n)
400 g Tomate(n), gewürfelt aus der Dose
½ TL Koriander, gemahlen
½ TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Linsen 30 Minuten einweichen. Feingeschnittene Zwiebel im Olivenöl weich dünsten. Die Tomatenwürfel inkl. Saft zusammen mit den Linsen, Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit 500 ml kaltem Wasser aufgießen und unter Rühren zum kochen bringen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Die Fleischwurst mehrmals einstechen und in heißem Wasser pochieren lassen, bis sie heiß ist. Großteil der Petersilie unter die fertigen Linsen mischen und auf Teller geben. Die Wurst häuten, in Scheiben schneiden und auf den Linsen anrichten. Mit der restlichen Petersilie bestreuen.

13.11.03 Barcelona2002 CK

Fleischwurst, Deftiger Linsensalat

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Tasse/n Linsen, rote
- 1 Tasse/n Gemüsebrühe
- 2 EL Honig
- 1 EL Essig
- Scheibe/n Fleischwurst
- 1 Zwiebel(n), rote

ZUBEREITUNG

Linsen weich kochen.

Gemüsebrühe kochen, Honig unter die Brühe geben und mit Essig je nach Geschmack abschmecken. Die rote Zwiebel sehr fein schneiden und die Fleischwurst ebenfalls in kleine Würfel zerteilen.

Zwiebeln und Fleischwurstwürfel unter die gekochten Linsen mischen und die Gemüsebrühemischung zu den anderen Zutaten geben.

Einige Stunden ziehen lassen und kühl servieren.

12.11.01 Ivy CK

Fleischwurst, Linseneintopf

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Spätzle (selber geschabte oder gekaufte)
- 1 Dose/n Linsen, mit Suppengrün
- ½ Ring/e Fleischwurst oder 2 Paar Wiener
- Butter
- Mehl
- Paprika, gemahlener
- Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Die Spätzle bissfest (Hälfte der normalen Kochzeit) in ca. einem halben bis dreiviertel Liter Wasser kochen. Dann die Linsen zugeben und verschlossen ca. eine Viertelstunde, auf kleinster Stufe, ziehen lassen. In einer kleinen Pfanne die "Abschmelze" machen. Dazu nehme ich einen Esslöffel Butter, einen Esslöffel Mehl und gemahlene Paprika, dass das ganze ein bisschen Farbe bekommt. Alles zusammen glatt verrühren.

Nach und nach von der Brühe (das es im Eintopf später keine Klumpen gibt) des Eintopfes zugeben und unterrühren. Dann Abschmelze in den Eintopf geben und nochmals aufkochen lassen.
Zum Schluss die in Scheiben geschnittene Fleischwurst oder die Wiener zugeben.

Hackfleisch, Linsen - Chili GF

Zutaten für 4 Portionen

500 g Zwiebel(n)
4 EL Öl
250 g Linsen, getrocknet
500 g Hackfleisch, gemischt
70 g Tomatenmark
1/8 Liter Wein, rot
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
3 EL Chilisauce
Chilipulver

ZUBEREITUNG

Zwiebeln pellen und fein würfeln. 150 g Zwiebelwürfel in 1 EL Öl glasig dünsten. Linsen und ½ Liter Wasser zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 45 Minuten garen. Die restlichen Zwiebelwürfel im restlichen Öl in einer Pfanne glasig dünsten, Hack zugeben und kräftig anbraten. Mit Tomatenmark und Rotwein zu den vorgegarten Linsen geben, zugedeckt weitere 25 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren und evtl. noch Rotwein oder Wasser zugeben. Das Chili zum Schluss kräftig mit Salz, Pfeffer, Chilisauce und Chilipulver abschmecken.
Dazu schmecken Brot mit Butter und ein leichter Rotwein.

15.1.03 Tanit CK

Kabanossi , Linseneintopf mit Salbei

4 Portionen

250 g Gemüsezwiebeln
250 g Bleichsellerie
250 g Möhren
100 ml Olivenöl
1 1/2 l Brühe
1 Dose Linsen (Abtropfgewicht etwa -800 g)

- 4 Kabanossi
- 4 Salbeiblätter, evtl. mehr
Salz
Pfeffer
- 1 Rotweinessig, evtl. mehr
Cayennepfeffer

Zwiebeln vierteln. Zwiebeln, Bleichsellerie und Möhren in grobe Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Gemüse darin andünsten.

Brühe auffüllen, ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Linsen abtropfen lassen, Kabanossi in Scheiben schneiden, beides zur Suppe geben und erhitzen.

Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und hinzufügen.

Eintopf mit Salz, Pfeffer, Essig und Cayennepfeffer abschmecken.

[Kasseler, Schwarzwurzel - Auflauf mit Kasseler](#)

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Schwarzwurzel
- 1 kg Wirsing
- 100 g Linsen, rote
- 200 g Kasseler - Kotelett
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 1/8 Liter Gemüsebrühe
- ¼ Liter Milch
- 100 g Käse (mittelalter Gouda)
- etwas Essig
- Salz
- Muskat, gerieben

ZUBEREITUNG

Schwarzwurzel schälen, in Stücke schneiden und in Essigwasser legen. Wirsing in breite Streifen schneiden. Schwarzwurzeln abtropfen und in Salzwasser ca. 12 Minuten kochen. Nach ca. 4 Minuten Wirsing zufügen. Abtropfen lassen, Garwasser auffangen.

Linsen in kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze 8-10 Minuten garen, abtropfen lassen. Kasseler in kleine Würfel schneiden. Mit Gemüse und Linsen in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit 1/8 l Gemüsewasser, der Gemüsebrühe und der Milch unter Rühren ablöschen und aufkochen. Käse fein reiben, Hälfte in der Soße schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Soße über

dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Umluft 175°C) ca. 30 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit den restlichen Käse über den Auflauf streuen.

Schinken Würziger Linseneintopf

Für 4 Personen

- 375 g Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- Salz
- 200 g Schalotten
- 200 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 3 El Öl
- 1/4 Tl Thymian
- 2 El Zucker
- 1/8 l Brühe (Instand)
- 40 g Knoblauchbutter (oder Butter und frischer- gepr. Knoblauch)
- 40 g Mehl
- Pfeffer
- 150 g roher Schinken
- Rotwein

Linsen waschen und in 1 1/4 l Wasser über Nacht einweichen. Dann im Einweichwasser mit dem Lorbeerblatt, der geschälten, gewürfelten Zwiebel und Salz zum Kochen bringen und ca. 60 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, evtl. vierteln. Möhren und Lauch putzen, waschen, Möhre bei Bedarf halbieren, Lauch in Ringe schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln und Möhren ca. 5 Minuten darin andünsten, mit Zucker bestreuen und diesen ca. 3 Minuten karamellisieren lassen. Brühe angießen, alles mit Salz und Thymian würzen und 20 Minuten garen. Dann mit den Linsen vermischen. Knoblauchbutter mit dem Mehl verkneten und zu den Linsen geben und verrühren. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter Rühren bei geringer Hitze ca. 5 Minuten weiterkochen. Zum Schluss den Rotwein zufügen. Schinken in Streifen schneiden und vor dem Servieren über den Eintopf streuen.

ca. 629 Kalorien / 2630 Joule pro Portion

Schwein Linseneintopf

ZUTATEN:

400 g rote Linsen
200 g Schweinebauch
1 El. Öl
1 Zwiebel (50g)
1 Bd. Suppengemüse (450g)
300 g Kartoffeln
1 l Wasser
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer
3 El. Essig
400 g Kabanossiurst / eine Handvoll Ölsaaten ger. + gem.

Linsen waschen, abtropfen lassen. Fleisch würfeln, im heißen Öl anbraten. Zwiebel abziehen, vierteln, kurz mitbraten. Suppengemüse und Kartoffeln waschen, putzen, klein schneiden. Zum Fleisch geben. Wasser, Gewürze und Essig zugeben. Aufkochen, 20 Minuten garen. Linsen und Wurstscheiben zufügen. Alles weitere 10 Minuten garen. Eintopf pikant abschmecken. Eventuell mit Petersilie garnieren.

Pro Person ca. 930 kcal (3910 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Schwein, Linsen-Kasserolle

Portion: 4

750 g Schweinenacken
2 Zwiebeln
2 Tomaten
2 El Öl
2 El Mehl
2 El Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Paprika, edelsüß
1 Dose Gemüsemais, a 425 ml
1 Dose Linsen, a 850 ml
1/2 Bd. Schnittlauch

Fleisch von den Knochen lösen, waschen. Mit Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Tomaten putzen, waschen und achteln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleischwürfel darin Portionsweise kräftig anbraten. Mehl und Tomatenmark dazugeben und kurz anschwitzen. Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig

würzen. Alles bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde schmoren.
Mais abtropfen lassen. Mais und Linsen nach ca. 50 Minuten Garzeit zum
Fleisch geben. Aufkochen und alles fertig garen. Schnittlauch in
Röllchen schneiden und vor dem Servieren überstreuen.

Getränketipp: Trockener, roter Landwein
Zubereitungszeit etwa 75 Minuten
Pro Portion ca. 780 kcal

Speck, Linsensalat

Zutaten für 4 Portionen

300 g Linsen
150 g Speck, geräuchert
200 g Champignons
1 kleine Zwiebel(n)
Thymian, nach Geschmack
2 TL Senf
4 EL Essig
8 EL Öl
Salz und Pfeffer, nach Geschmack
Estragon, nach Geschmack
Lorbeerblätter, nach Geschmack
2 Zwiebel(n), gehackt

ZUBEREITUNG

Die Linsen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, eine kleine
Zwiebel, den Thymian und den Lorbeer zugeben. Zum Kochen bringen und
45 Min. köcheln lassen. Nach der halben Garzeit salzen. Wenn die Linsen
gar sind, abtropfen lassen. Die Zwiebel entfernen und abkühlen lassen.
Den gewürfelten Speck anbraten. Die Champignons in dünne Scheiben
schneiden. In einer Salatschüssel aus Senf, Essig, Öl und gehackten Zwie-
beln eine Vinaigrette-Sauce zubereiten. Mit einer Prise Estragon würzen.
Die abgekühlten Linsen, die Champignons und den Speck zugeben. Vor
dem Servieren gut durchmischen.

Speck, Salat von grünen Linsen

Salade de lentilles vertes du Puy

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen, grüne aus le Puy
5 EL Essig (Cidreessig)
8 EL Öl (Sonnenblumenöl)

Salz und Pfeffer, aus der Mühle
2 Birne(n), ca. 400g
1 Zitrone(n)
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
2 Kästchen Kresse
150 g Speck, gegarter, mild geräucherter
4 EL Essig (Cidreessig)

ZUBEREITUNG

Die Linsen waschen und in 1 l Wasser ca. 20 Minuten bei milder Hitze garen (bissfest), dann auf einem Sieb abtropfen lassen.

Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Vinaigrette rühren und unter die noch warmen Linsen mischen, ca. 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Birnen vierteln, schälen und würfeln (3mm x 3mm), mit Zitronensaft beträufeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Nun Birnenwürfel, Zwiebelringe und ein Kästchen Kresse unter die Linsen heben. Speck in Streifen schneiden, ausbraten und mit 4 EL Essig ablöschen, über die auf Tellern angerichteten Linsen geben, mit der restlichen Kresse garnieren.

Dazu passt französisches Bauernbrot und ein Sauvignon de Touraine.

Speckknödel auf warmem Linsensalat 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen
200 g Linsen (Puy- Linsen)
2 Schalotte(n)
Thymian
Lorbeerblatt
4 Frühlingszwiebel(n)
500 ml Gemüsebrühe
1 EL Balsamico
Zucker
10 Scheibe/n Toastbrot
200 g Schinkenspeck
100 g Butter
Petersilie
200 ml Milch
2 Ei(er)

50 g Butter in einem Topf schmelzen, eine fein gehackte Schalotte dazu geben und glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Puy-Linsen dazu geben, ein Lorbeerblatt und einen Stängel Thymian dazu geben und 30 Minuten leicht köcheln lassen. Eventuell mit Gemüsebrühe nachgießen.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Zehn Minuten vor Kochende die weißen Ringe dazu geben. Mit Balsamico und Zucker abschmecken. Die Hitze unter den Linsen ausmachen, Lorbeerblatt und Thymian-Stängel herausnehmen, die grünen Frühlingszwiebeln-Ringe dazu geben und das Gericht leicht abkühlen lassen.

10 Scheiben Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

50 g Butter in einer Pfanne schmelzen, eine fein gehackte Schalotte glasig dünsten, den in sehr feine Würfel geschnittene Schinkenspeck dazu geben und ebenfalls gar dünsten. 3 EL fein gehackte Blattpetersilie dazu geben, und die Petersilie einige Sekunden in der heißen Pfanne mitrühren. Die Masse auf die Toastbrot-scheiben geben.

Milch erhitzen und mit den beiden Eiern gut verquirlen, die heiße Eiermilch auf die Knödelmasse geben, alles leicht mit dem Handrücken andrücken und 10 Minuten ziehen lassen. Nicht salzen! Dann die Masse vorsichtig rühren, auf keinen Fall fest kneten. Aus der Masse zwei Teile machen, und jedes Teil zu einer dicken Wurst formen und auf ein Stück Frischhaltefolie legen. Die Wurst gut in der Frischhaltefolie einpacken, dazu die Wurst einmal senkrecht halten und von oben leicht klopfen, damit keine Luftlöcher entstehen. Die Würste anschließend noch fest in Stanniolpapier einpacken und in kochendes Wasser legen. Die Knödelwürste dürfen nur wenige Sekunden kochen, dann sofort die Hitze herunterschrauben und die Knödel mindestens 20 Minuten im heißen Wasser liegen lassen.

Die lauwarmen Linsen auf Tellern anrichten, die Knödel auspacken, in Scheiben schneiden und auf die Linsen legen. Die Knödel können - eingepackt - bis zu zwei Stunden im heißen Wasser liegen, ohne dass sie sich weiter verändern und sind deshalb gut vorzubereiten.

28.8.04 Ingrid R CK

Wurst, Linsengulasch

Zutaten für 6 Portionen

2 Zwiebel(n)

1 EL Fett

100 g Speck, durchzogenen

2 EL Paprikapulver, edelsüß

½ Liter Suppe

300 g Linsen

300 g Kartoffeln

2 Paar Wurst (Debrecziner)

Salz und Pfeffer

Petersilie

ZUBEREITUNG

Zwiebeln kleinwürfelig schneiden und anrösten. Gewürfelten Speck kurz mitrösten. Paprikapulver einrühren, mit Suppe aufgießen, Linsen dazugeben und ca. 30 Min. kochen lassen. Erdäpfel schälen, würfeln und mit den in Scheiben geschnittenen Debrecziner dazugeben. Ca. 20 Min. kochen lassen, gut würzen und mit Petersilie bestreut servieren.

Suppe- Fleisch

Gulasch, Linsen - Eintopf

Zutaten für 4 Portionen

4 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
1 Msp. Chilipulver
3 EL Curry
200 g Joghurt
2 EL saure Sahne
600 g Gulasch
250 g Linsen
60 g Butter
1 TL Salz
300 g Paprika, eingelegt
100 g Speck

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Chili, Curry, Joghurt und saure Sahne dazugeben und zu einer Sauce vermischen. Darin den gewürfelten Speck und das Gulaschfleisch 2 Stunden einlegen. Linsen über Nacht einweichen, abgießen und Wasser aufheben. Butter erhitzen, Fleisch mit der Marinade dazugeben, bei geringer Hitze eine viertel Stunde schmoren lassen. Linsen, Butter und Salz dazugeben und nochmals eine viertel Stunde schmoren lassen. Zum Schluss in Streifen geschnittene Paprika dazugeben.

2.5.02 Cj1967 CK

Hack Linsen Chili con carne

500 g Rinderhackfleisch
3 EL Öl
Salz, Pfeffer
300 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

je eine rote und grüne Paprikaschote (à 200 g)

250 g Tellerlinsen

1/2 l Wasser

1 Dose geschälte Tomaten (800 g Einwaage)

Chili- und Kreuzkümmelpulver, getrockneter Oregano

1 Bund Frühlingszwiebeln (oder Schnittlauch)

150 g geriebener Käse

1. Hackfleisch in einem Topf in 1 EL Öl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

2. Im restl. Öl fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch anbraten, die in 1 cm große Würfel geschnittenen Paprikaschoten zugeben, 4 min anschwitzen.

3. Die mit Wasser ab gespülten Linsen zugeben, 1/2 Minute mitbraten lassen, dann mit 1/2 Wasser und den geschälten Tomaten samt Flüssigkeit ablöschen. Gewürze zugeben, ca. 50 min bei leicht geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze kochen lassen, ab und zu umrühren.

4. Noch mal abschmecken, vor dem Anrichten mit gehackten Frühlingszwiebeln oder Schnittlauchröllchen bestreuen. Bei Tisch Käse drüber reiben

Hackfleisch, Linsen - Chili - con - Carne

Zutaten für 4 Portionen

300 g Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

500 g Hackfleisch (vom Rind)

3 EL Öl

2 Paprikaschote(n), rot und grün, à 200 g

250 g Linsen (Tellerlinsen)

1 Dose/n Tomate(n), geschält (800 g)

Salz und Pfeffer

Chilipulver

150 g Käse, gerieben

1 Bund Frühlingszwiebel(n) oder Schnittlauch

Kreuzkümmel

Oregano, getrocknet

ZUBEREITUNG

Hackfleisch in einem Topf in 1 EL Öl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Im restl. Öl fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch anbraten, die in 1 cm große Würfel geschnittenen Paprikaschoten zugeben, 4 min anschwitzen.

Die mit Wasser ab gespülten Linsen zugeben, 1/2 Minute mitbraten lassen, dann mit 1/2 Wasser und den geschälten Tomaten samt Flüssigkeit ablö-

schen. Gewürze zugeben, ca. 50 min bei leicht geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze kochen lassen, ab und zu umrühren. Noch mal abschmecken, vor dem Anrichten mit gehackten Frühlingszwiebeln oder Schnittlauchröllchen bestreuen. Bei Tisch Käse drüber reiben.

Hackfleisch. Linsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dose/n Linsen
- 500 g Hackfleisch
- 500 g Kartoffeln
- 1 Würfel Brühe
- 250 g Schinken (Katenschinken)
- 1 große Zwiebel(n)
- 1 Bund Suppengemüse
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver

ZUBEREITUNG

In einer separaten Pfanne das Hack anbraten und die Kartoffeln aufsetzen. In einem großen Topf den Schinken auslassen und die in Würfel geschnittene Zwiebel und das Suppengemüse mit anrösten, danach die Linsen reinschütten und den Brühwürfel mit hinein. Das Hack mit den Gewürzen kräftig abschmecken und dem Topf zufügen. Wenn die Kartoffeln weich sind, zerstampfen und in die Suppe geben, nochmals 10 min kochen lassen. Durch die Kartoffeln wird die Suppe schön sämig, am besten schmeckt sie allerdings am nächsten Tag

8.8.03 Copo CK

Hähnchen. Curry - Linsensuppe

Zutaten für 3 Portionen

- 200 g Linsen
- Salz
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel(n)
- 1 kl. Dose Ananas
- 30 g Butter
- 2 EL Curry
- 750 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer

250 ml Schlagsahne
Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Die Linsen in 1/2 l kochendes Salzwasser geben und darin 45 Min. kochen. Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, Ananas in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch mit den Zwiebeln in der ausgelassenen Butter anbraten, mit Curry bestäuben und etwas anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen und 4-5 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen und die Ananas zugeben. Die Sahne in die nicht mehr kochende Suppe rühren. Anschließend mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

24.6.02 Pebbels

Hammel, Linsen-Eintopf GF

Indisch

4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Spur Chilipulver
2 El Currypulver
200 g Joghurt
2 El Saure Sahne
600 g Hammelfleisch
250 g Linsen
60 g Butter
1 Tl Salz
300 g Eingelegte Paprikaschoten

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Chili- und Currypulver, Joghurt und saure Sahne zugeben, alles zu einer Sauce vermischen. Darin das gewürfelte Fleisch 2 Std. einlegen.

Linsen waschen, kurz aufkochen, sofort wieder abgießen. Fleisch bei geringer Hitze 1/4 Std. in heißer Butter schmoren. Linsen, Salz, 3/4 l Wasser zugeben, im Schnellkochtopf 10 Min. garen. Paprikastreifen untermischen.

Kasseler Linsensuppe

Zutaten für 4 Portionen
600 g Kasseler, auch mit Knochen
250 g Linsen, getrocknet
1 Bund Suppengemüse
2 Lorbeerblätter
1 TL Thymian, getrocknet, gerebelt
3 EL Brühe (klare Delikatessbrühe)
1 Zwiebel(n)
2 EL Wein, rot
1 EL Essig
Salz und Pfeffer, nach Belieben

1,5 l Wasser mit Lorbeer und Thymian aufkochen. Delikatessbrühe einstreuen, Linsen und Kasseler dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 30 Min. kochen.

Inzwischen Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Suppengemüse putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Gemüse zu den Linsen geben und weitere 30 Min. kochen.

Kasseler herausnehmen, das Fleisch vom Knochen lösen und in Würfel schneiden. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Rotwein und Essig abschmecken. Fleischwürfel in die Suppe geben, kurz umrühren und servieren.

[Kassler , Linsensuppe](#)

ZUTATEN:
300 g Tellerlinsen
600 g Kasselerknack (ohne Knochen)
3 Zwiebeln (150 g)
2 El. Öl
1 1/2 l Instant- Brühe
150 g gemischtes Backobst
Pfeffer
Majoran
1 Bd. Suppengemüse (450g)
250 g Kartoffeln
3 El. Essig
Salz

Linsen waschen, über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Fleisch grob würfeln. Zwiebelwürfel im heißen Öl anbraten. Brühe und Fleisch zufügen. Abgetropfte Linsen, gewaschenes Backobst und Gewürze zugeben. Zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Suppengemüse putzen, waschen, klein schneiden. Kartoffeln schälen, klein schneiden.

Beides nach 20 Minuten zu den Linsen geben. Suppe abschmecken.
Pro Person ca 730 kcal (3070 kJ)
Zubereitungszeit (ohne Einweichzeit) ca 45 Minuten.

Lamm, Linsensuppe

ZUTATEN:

500 g Lammfleisch (a. d. Keule , ohne Knochen)
30 g Butterschmalz
Salz
Pfeffer
Majoran
100 g durchwachsener Speck
2 Zwiebeln (100g)
1/8 l Rotwein
1 1/2 l Fleischbrühe (Instant)
500 g Tellerlinsen
1 Lorbeerblatt
1 Bd. Suppengemüse
1 Dose Kidneybohnen (180g
- Abtropfgewicht)
1/2 Bd. glatte Petersilie

Lammfleisch waschen, trockentupfen und würfeln. Im heißen Fett anbraten.

Würzen. Speck- und Zwiebelwürfel zugeben, kurz mitbraten.

Wein und Brühe zugießen und 15 Minuten kochen lassen. Linsen, Lorbeerblatt und zerkleinertes Suppengemüse zufügen. Weitere 15 Minuten

garen. Abgetropfte Bohnen zugeben und ca. 15 Minuten weitergaren.

Abschmecken. Mit Petersilie anrichten.

Pro Person ca. 980 kcal (4120 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.

Pute, Linseneintopf

Zutaten für 4 Portionen

600 g Putenbrust
50 g Speck, durchwachsen
50 g Zwiebel(n)
1 Knoblauch
250 g Möhre(n)
250 g Lauch

250 g Kartoffeln
1 EL Öl
1 Liter Hühnerbrühe
400 g Linsen (braune Tellerlinsen)
½ TL Thymian, getrocknet
1 Chilischote(n), getrocknet
100 g Apfel in Stücken, getrocknet
2 Stück Wurst (Kochwürste)
125 ml Wein, rot
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Fleisch und Speck würfeln. Dann die Zwiebel und den Knoblauch schälen, hacken. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. Ebenso Lauch und Karotten. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch mit dem Speck darin anbraten. Das Gemüse dazugeben, ca. 2 Min. mitbraten lassen, Brühe zugießen. Dann Linsen, Thymian, Chilischote und Apfelstücke zugeben und gut verrühren. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 75 Min. kochen. Wurst in Scheiben schneiden und mit dem Wein zum Eintopf geben - weitere 15 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

War sehr gut, aber viel zuviel für 4 Portionen.

Ich habe nicht mal die Hälfte gekocht und habe trotzdem noch 4 Portionen übrig. Außerdem habe ich das Gericht auf dem Herd gekocht, da ich keine Zeit hatte es 90 Minuten in den Ofen zu schieben. Die Zubereitungszeit ist mit 35 Minuten angegeben gewesen und dann zwei Stunden auf das Essen zu warten war mir dann doch zu lange. Auf dem Herd war es dann in ca. 30 - 40 Minuten fertig.

25.02.2004 09:44 Midkiff CK

Putenbrust, Linsensuppe

Zutaten für 6 Portionen
1 Dose/n Linsen, vorgekocht
1 Pck. Suppengrün
1 Kartoffeln, klein geschnitten
2 Möhre(n), klein geschnitten
400 g Putenbrust, geräucherte
1 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
1 EL Gemüsebrühe (Pulver)
2 TL Balsamico
2 TL Öl (Olivenöl)

ZUBEREITUNG

Die kleingeschnittene geräucherte Putenbrust m. Zwiebelwürfeln andünsten, vorgekochte Linsen m. Sud dazugeben & 1/2 - 1 Brühe. Suppengrün, Möhre, Kartoffel und Knoblauch dazu und ca. 30-40 Min köcheln lassen. Abschmecken m. Mühlenpfeffer, Balsamico, evtl. noch etwas Gemüsebrühe, nach Geschmack Olivenöl dazu, fertig !
Schmeckt besonders gut, wenn sie vorgekocht und wieder erwärmt wird.

Rindfleisch, Hubertus - Suppentopf

Zutaten für 8 Portionen

750 g Rindfleisch, (falsches Filet)
500 g Speck, (geräuchert & mager)
750 g Zwiebel(n), (in Würfeln)
Olivenöl
10 ml Cognac
10 ml Schnaps (Wacholderschnaps)
500 ml Wein, rot
2 Würfel Fleischbrühe
250 ml Wasser
1 Dose/n Erbsen, (mit Flüssigkeit)
1 Dose/n Bohnen, (weiß, mit Flüssigkeit)
1 Dose/n Linsen, (mit Flüssigkeit)
200 g saure Sahne
Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Zwiebelwürfel im heißen Olivenöl anbraten, das gewürfelte Rindfleisch zugeben, rundum braten, dann den gewürfelten Speck ebenfalls mitbraten. Alles gut pfeffern, Cognac, Wacholderschnaps und den Rotwein zugeben und aufkochen. Die Brühwürfel zufügen und das Wasser. Ca. 60 Minuten zugedeckt kochen lassen, dann mit Salz abschmecken und weitere 30 Minuten kochen, bis das Fleisch gar ist. Jeweils die Dosen mit der Flüssigkeit zufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann die saure Sahne unterrühren, nochmals mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit verschiedenen Brotsorten (Baguette, Chiabatta & Bauernbrot) sofort servieren.

24.8.04 Dragonfly-Lady CK

Schinken, Linsencremesuppe mit saurer Sahne

Zutaten für 2 Portionen

500 g Linsen, mit Suppengrün aus der Dose
1 Tasse/n Gemüsebrühe
1 Zwiebel(n)
60 g Schinken, gekocht ohne Fettrand
2 TL Öl
2 TL Tomatenmark
2 EL Balsamico
Salz und Pfeffer, aus der Mühle
2 Prisen Zucker
2 EL saure Sahne

ZUBEREITUNG

4 EL Linsen abnehmen und zur Seite stellen. Die restlichen pürieren. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Schinken ggf. vom Fettrand befreien und ebenfalls fein würfeln. Beides im heißen Öl anbraten. Schinken-Zwiebel-Mischung und Tomatenmark zur pürierten Linsenmasse geben. Danach die restlichen Linsen zugeben und zugedeckt erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico Essig abschmecken . In tiefe Teller füllen oder in Suppentassen, mit jeweils 1 EL saurer Sahne darauf servieren.

Schwein, Linsensuppe

350 g Linsen waschen, in
1 ½ l Wasser 12- 24 h einweichen
500 g geräucherte Schweinerippchen
in den Einweichwasser zum kochen bringen, fast weich kochen lassen

500 g Kartoffeln schälen, waschen+ klein schneiden
(Pellkartoffeln)
1 Bund Suppengrün putzen, waschen klein schneiden
Salz, Pfeffer,
Thymian
1 Brühwürfel (für 500 ml- ½ l)
die Zutaten zu den Linsen geben, gar kochen lassen, die Suppe mit Salz, Pfeffer abschmecken (damit die Suppe sämig wird, einen Teil der Kartoffeln zerdrücken oder zerstampfen)
die Schweinerippchen für sich reichen oder kleingeschnitten in die Suppe geben

Veränderung: Die Suppe mit Essig und Zucker servieren

Speck, Italienische Linsensuppe

mit Tomaten und Spaghetti

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen, getrocknete

6 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Knollensellerie

200 g Speck, durchwachsener

1 Liter Wasser

1 gr. Dose Tomate(n)

200 g Nudeln, (in Stücke gebrochene Spaghetti)

Brühe, gekörnte

Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer

Salz

ZUBEREITUNG

Linsen, die ganzen Knoblauchzehen, den Speck, den Knollensellerie in dem 1 l Wasser ca. 20-30 Minuten kochen lassen (für den Knoblauch und den Sellerie evtl. eine Gewürzkugel benutzen, dann ist das Rausfischen leichter).

Den Speck, Knoblauch und Die Tomaten zufügen, großzügig salzen und weitere 20 Minuten kochen lassen. Die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken. Die Spaghetti zufügen und gar ziehen lassen. Evtl. noch Wasser zufügen. Mit dem Pfeffer und der Brühe abschmecken und je nach Geschmack ein kleines Stück von dem gekochten Sellerie zerdrücken und unterrühren.

19.7.04 Kochkaren

CK

Speck, Linsenschaumsüppchen

Zutaten für 4 Portionen

100 g Linsen, getrocknet

2 Scheibe/n Speck, geräucherter Bauchspeck

1 Möhre(n)

1 Knollensellerie

1 Zwiebel(n)

1 Stange/n Lauch

4 EL Öl (Oliven)

Thymian, frisch

100 ml Portwein

100 ml Madeira

1 Liter Gemüsebrühe

250 ml Sahne

5 EL Aceto Balsamico, dunkel

40 g Butter, kalt

ZUBEREITUNG

Die Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Speck, Möhre, Sellerie, Zwiebel und Lauch so klein als möglich würfeln. Olivenöl erhitzen und alles mit dem Thymian anschwitzen. die Linsen zugeben und mit Madeira und Port ablöschen und etwas einkochen lassen. dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und alles ca. 40 Min. köcheln lassen. Mit dem Pürierstab feinst pürieren und durch ein Sieb geben. Die Suppe erneut zum kochen bringen und dabei die Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Aceto abschmecken. Nochmals die Linsensuppe mit dem Pürierstab aufschäumen und nach und nach die kalte Butter begeben. In tiefe Teller geben und mit Lachs oder Schinken und feinen in Butter angeschwitzten, Gemüsewürfeln garnieren.

Speck, Linsensuppe mal anders

Zutaten für 4 Portionen

- etwas Speck
- 3 Zwiebel(n)
- 2 Lauch
- 1 gr. Dose Champignons
- 1 Dose/n Linsen mit Gemüse
- $\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe
- 1 Becher Crème fraiche
- 2 Kugel/n Mozzarella
- Salz und Pfeffer
- Basilikum

ZUBEREITUNG

Speck auslassen und klein geschnittene Zwiebeln darin dünsten. Den klein geschnittenen Lauch und die Champignons dazu geben und mit dünsten. Danach die Dose Linsen hinzugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. 20 Min köcheln lassen. Creme fraiche unterheben und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Zum Schluss den Mozzarella in Würfel schneiden und unterheben!

Wurst , Linseneintopf 3 Ei

Zutaten für 4 Indischer Eintopf mit Huhn und roten Linsen
Chicken Curry Stew

- Zutaten für 4 Portionen
- 400 g Hähnchenbrustfilet
 - 1.5 Liter Hühnerbrühe
 - 250 g Linsen, rote

2 Zehe/n Knoblauch
2 Zwiebel(n)
1 TL Ingwer, püriert
250 ml saure Sahne
3 Ei(er)
4 EL Mandeln, fein gemahlen
½ TL Kurkuma
2 TL Koriander
1 TL Gewürzmischung (Garam Masala)
1.5 EL Butter

ZUBEREITUNG

Das Huhn in kleine Würfel schneiden und salzen, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. In der Pfanne einen EL Butter zerlassen und das Fleisch von allen Seiten gut anbraten, warm stellen - die Pfanne (inklusive Bratrückstände!) wird weiterverwendet: mit dem halben EL Butter Zwiebeln und Knoblauch dünsten - sobald sie glasig werden, den Ingwerpüree dazugeben und alles bräunen. Jetzt das Mandelmehl, Kurkuma und den Koriander dazugeben, eine halbe Minute unter ständigem Rühren anbraten und dann mit einer Tasse der Brühe ablöschen.

Die Suppe aufsetzen: Die Mischung aus der Pfanne, die angebratenen Hühnerwürfel, die Linsen und den Rest der Hühnerbrühe in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde kochen, bis die Linsen weich und geschmackvoll sind. Währenddessen die Eier hart kochen, abschrecken, schälen und vierteln. Die Suppe wird gebunden, indem etwa ein Drittel der Linsen mit etwas Brühe in einer Schüssel mit dem Pürierstab feinpüriert und zusammen mit dem Becher Sahne und dem Garam Masala wieder in die restliche Suppe eingerührt wird. Alles noch einmal alles 5 Minuten warm werden, aber nicht mehr kochen lassen. Die Eier gleichmäßig in den Suppentellern oder den Schalen verteilen und die Suppe darüber geben.

Dazu passt Naanbrot (indisches Fladenbrot) sowie ein leckerer Weißwein.

Portionen
250 g Linsen (Tellerlinsen), eingeweicht
800 ml Fleischbrühe (Instant)
1 Lorbeerblätter, getrocknet
250 g Kartoffeln
2 Möhre(n)
1 Stange/n Porree (Lauch)
1 Zwiebel(n)
2 EL Butter oder Margarine
150 g Bohnen, grüne, tiefgekühlt
2 Paar Wurst (Brühwürste)
2 EL Petersilie, gehackt
Essig
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die eingeweichten Linsen abtropfen lassen, mit Brühe und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Möhren waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen, hacken und in heißer Butter anbraten. Kartoffeln und Möhren zufügen und kurz andünsten. 150 ml Wasser angießen und alles zugedeckt 15 Minuten garen. Nach 10 Minuten die Bohnen zufügen. Zum Schluss Porree hinzufügen und weitere 3 Minuten garen. Würste in Scheiben schneiden, zu den Linsen geben und erhitzen. Das Gemüse ebenfalls zu den Linsen geben und den Eintopf mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Petersilie bestreuen.

Würste Linsentopf

Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Linsen, getrocknete
- 2 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 4 Kartoffeln
- 4 Würste (Debrecziner)
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- ½ TL Majoran
- 1 Liter Hühnerbrühe

ZUBEREITUNG

Zunächst die Linsen über Nacht einweichen. Dann die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in heißer Butter oder Margarine gelb andünsten. Anschließend die abgetropften Linsen, das Paprikapulver, das Tomatenmark und das Lorbeerblatt zufügen und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Danach die Hühnerbrühe dazugießen und das ganze bei mittlerer Hitze circa eine Stunde kochen lassen.

Inzwischen die Kartoffeln in kleine Würfel und die Debrecziner in Scheiben schneiden. Beides nach Ende der Garzeit zu den Linsen geben und eine weitere halbe Stunde kochen lassen. Sind die Kartoffeln weich, das Gericht nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu reicht man dunkles Brot und einen trockenen Rotwein.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, bis 17.10.04 vom www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

.aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 27.11.2004