

Linsen

Index

Backwaren.....	4	Linsen Tipps.....	4
Beluga = schwarze Linsen.....	10	Ohne Sortenangabe.....	27
Berglinsen.....	13	PS.....	96
Braune Linsen.....	17	Puy Linsen.....	32
Gelbe Linsen.....	21	Rote Linsen.....	33
Grüne Linsen.....	24	Salat.....	64
Konserve.....	26	Suppe - Vegetarisch.....	70

Inhaltsverzeichnis

Linsen.....	1
Index.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Linsen Tipps.....	4
Backwaren.....	4
Gefüllte Pfannkuchen III 2 Ei.....	5
Linsenbrot 2 Ei.....	6
Muffins pikant GF.....	7
Pikante Muffin GF.....	8
Sauerkraut - Torte 3 Ei + 2 Eigelb.....	9
Schoko Muffins GF.....	10
Beluga = schwarze Linsen.....	10
Beluga - Linsen - Salat GF.....	11
Beluga Linsen Eintopf GF.....	11
Linsen - Kürbis - Lasagne.....	12
Linsensuppe mit Kartoffeln und Kräutern GF.....	13
Berglinsen.....	14
Feuriger Bohnen-Linsentopf GF.....	14
Kartoffelgulasch mit Linsen.....	15
Linsenkugeln mit Cocktailtomaten 1 Ei.....	15
Linsensuppe mit Knoblauch.....	16
Braune Linsen.....	17
Braune, Gefüllte Zucchini mit Linsen GF.....	17
Braune, Lasagne mit Porree.....	17
Braune, Lasagne mit Porree und Linsen.....	18
Linsen - Kastanien - Braten 2 Ei.....	19
Emmentaler Linsentäschli 2 Ei GF.....	20
Vegetarischer Aufstrich „Landleberwurst“.....	20
Gelbe Linsen.....	21
Gelbe Linsen mit Kokos, GF.....	21
Gelbe Linsensuppe mit Curry GF.....	22

Gelbes Linsenpüree GF	23
Knusprige Linsnpuffer 2 Eigelb GF	23
Grüne Linsen	24
Grüne Khichri Indien GF.....	24
Grüne Linsenpfanne	25
Linsen - Dipp GF	25
Konserve.....	26
Linsensuppe	26
Salat von Linsen GF	26
Thomas' Porreesuppe	27
Ohne Sortenangabe.....	27
Brotaufstrich mit Linsen GF	27
Gratiniertes Linsencurry 4 Eigelb.....	28
Indischer Möhreintopf GF	29
Linsen-Kokos-Curry.....	29
Linsengemüse	30
Linsenreis GF	30
Mexikanische Chili - Linsen GF.....	31
Vegetarische Sauce Bolognese.....	32
Puy Linsen.....	32
Gebackene Kartoffeln mit Linsensalat	32
Rote Linsen	33
Auflauf.....	33
Chicoree- Roquefort- Gratin mit Linsen GF	33
Chicorée mit Schafskäsefüllung	34
Linsen- Kartoffel- Auflauf 3 Ei GF	35
Linsenauflauf 1 Ei GF.....	36
Linsenauflauf mit Nüssen I 4 Ei.....	36
Linsenauflauf mit Nüssen II 4 Ei	37
Linsensprossenauflauf 1 Ei GF.....	38
Diverses.....	39
Blumenkohl mit Curry-Linsen	39
Dal Bhat Tarkari	39
Gemüsereispfanne mit roten Linsen GF.....	40
Lasagne mit roten Linsen	41
Linsen - Frikadellen 2 Ei GF	42
Linsen mit Knoblauch - Öl GF	43
Linsenaufstrich tunesisch GF	43
Linsencreme GF	44
Linsencurry mit Blumenkohl	44
Linsencurry, indisch	45
Linsenfrikadellen.....	46
Linsenfrikadellen GF	47
Linsenpfanne mit Zucchini GF S.....	47
Moussaka mit Linsen GF	48
Mozzarella Salat mit Roten Linsen GF	49
Nudeln mit roten Linsen GF.....	50
Nudeln mit Sahnelinsen.....	50

Paripoo Linsen GF	51
Rote Linsen - Curry GF	52
Rote Linsen im Reisblatt 2 Eigelb	53
Rote Linsen mit Cashewnüsse.....	54
Rote Linsen mit Joghurt GF	55
Rote Linsen mit Kreuzkümmel	55
Rote Linsen mit Minzejoghurt GF.....	56
Rote Linsen mit Reis GF	57
Rote Linsen mit Spinat und Knoblauch GF	58
Rote Linsen Pfanne	58
Rotes Linsengemüse GF	59
Spagettisauce mit roten Linsen.....	60
Spaghetti mit roten Linsen GF P.....	61
Tagliatelle mit Linsensauce	61
Türkische Linsenfrikadellen	62
Türkische Linsenlaibchen	62
Vegetarisches Chili.....	63
zusammen gestellt www.hans-joachim60.de ,	64
Salat	64
Bananen Linsen Salat GF	64
Champagner - Salat	64
Feldsalat mit roten Linsen 1 Ei GF	65
Frisee-Salat mit roten Linsen und Käse.....	66
Linsensalat II	67
Linsensalat mit rotem Paprika 1 Ei GF.....	67
Rote-Linsen-Salat GF.....	68
Roter Linsensalat GF	69
Welscher Salat	69
Suppe - Vegetarisch	70
ägyptische Linsensuppe	70
Arabische Kichererbsen - Spinat Suppe.....	71
Linsensuppe mit Auberginen	71
Beluga Linsen Eintopf GF	72
Indischer Linsen - Spinat - Topf.....	72
Brokkoli - Gemüsesuppe	73
Chicoree Suppe mit roten Linsen.....	74
Chicoree-Suppe mit roten Linsen	75
Erbsensuppe GF.....	75
Fenchelsuppe mit Linsen GF	76
Indogermanische Linsenschüssel	77
Indogermanische Linsenschüssel GF.....	77
Kreolischer grüne Linseneintopf mit Paprika GF.....	78
Linsen GF.....	79
Linsen Terrine -Tofu	79
Linsen-Eintopf mit viel Gemüse DIA	80
Linseneintopf in Brot - aus Südafrika 1 Ei.....	81
Linsensuppe aus roten Linsen GF	82
Linsensuppe mit Kastanien.....	82

Linsensuppe mit Knoblauch.....	83
Linsensuppe mit Kokosmilch GF.....	83
Linsensuppe mit Kürbiskernen GF.....	84
Linsensuppe mit Mangold GF.....	85
Linsensuppe mit Tomaten.....	85
Linsensuppe nach Fidji Art.....	86
Linsensuppe süß- sauer (Basisch).....	87
Provenzalische Linseneintopf mit Tomaten.....	87
Provenzalischer Linseneintopf mit Tomaten GF.....	88
Reissuppe mit Linsen GF.....	89
Rote Linsen-Paprika-Suppe.....	90
Rote Linsensuppe GF.....	90
Rote Linsensuppe GF.....	91
Rote Linsensuppe mit Aprikosen und Honig GF.....	92
Rote Linsensuppe mit Croutons.....	92
Roten-Linsen-Schaumsuppe GF.....	93
Sultan - Suleiman - Suppe.....	94
Toskanische Linsensuppe.....	95
Türkische Linsensuppe.....	95
Würzige Linsensuppe GF.....	96
PS.....	96

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.

16.8.03 G Endisch CK

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 Muffeinsbleche 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, Muffeinsformen 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.

Schabzigerklee Samen, 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, Schabzigerklee Samen 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!) Brat-

wurstschnecken 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, kohlendioxidhaltiges

400 ml Olivenöl

Fett, für die Muffinsbleche 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, + Muffinsformen 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

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 Ei Olivenöl
50 g Quark
3 El Balsamessig
Meersalz
Cayennepfeffer
2 El Thymianblättchen; gehackt
1 Ei
40 g Sesamsamen
Kokosfett; für d. Backblech

16 Cocktailltomaten; 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 untermischen.

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 Cocktailltomaten 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

Liebstockel

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 wei-

tere 10 Minuten kochen lassen. Kräuter nach Wahl dazugeben. Salzen und pfeffern.

Wer möchte, kann noch einen Schuss Balsamico dazugeben

Braune Linsen

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.

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, schlitzen 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.

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 Holzkelle 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.

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).

www.naturkost.de

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 TL Curry, scharf
1 1/2 TL 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 fraîche zufügen und pürieren. Sauce kurz erhitzen, Paprikawürfel zugeben. Butternudeln schmecken als Beilage.

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 auskühlen 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

Konserve

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

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 Möhreintopf 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 zuge-
deckt 10 min. dünsten. Mit Salz und Honig abschmecken. Etwas abkühlen
lassen und Creme fraiche unterrühren.

Linsencurry in eine Auflaufform füllen, Gemüse Mischung darüber vertei-
len, Kokosflocken drüberstreuen.

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

Linsengemüse

ZUTATEN:

250 g Linsen | | Wasser | Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
1 Zweig Majoran
1 Karotte
50g Bauchspeck
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen |
EL Mehl
1 Schuss
Weißwein 1/4 |
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 dazuge-
ben).

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

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 4 Portionen

250 g Linsen

1 Lorbeerblätter

2 Chilischote(n)

$\frac{3}{4}$ 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 $\frac{1}{2}$ l. Brühe ca. 30 Minuten kochen.

In einer Pfanne Zwiebel und Paprika andünsten. Tomatenmark, Oregano, Paprikapulver und gepresster Knoblauch unterrühren. Mit $\frac{1}{4}$ l. Brühe auffüllen, 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

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

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 EL Linsensalat und Schmand servieren.

Rote Linsen

Auflauf

Chicoree- Roquefort- Gratin mit Linsen GF

1 kg Chicoree

½ 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 zugedeckt auf der zurückgeschalteten Herdplatte etwa 10 Minuten köcheln. Anschließend 20 Minuten nachquellen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C vorheizen. Chicoréestauden putzen, waschen, halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden.

Die restlichen Zutaten für die Füllung mit der gequollenen Linsenmasse vermengen und abschmecken. Masse auf die Chicoréehälften verteilen

und diese in eine gefettete Auflaufform setzen. Gemüsebrühe angießen. Deckel auflegen und Chicorée bei 180 Grad etwa 25-30 Minuten schmoren. 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, trocken-schütteln, 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.

Linsenauflauf 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 Iional 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.

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 Frühlingzwiebeln
- 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 fraiche 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

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

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 Ilonal 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

Linsenfrikadellen GF

Mercimek köftesi

Zutaten für 4 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

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.

10.3.04 Linnea

CK

Nudeln mit Sahnelinsen

Zutaten für 4 Portionen

100 g Linsen, rote

1 Zwiebel(n)

1 Becher Sahne

½ Becher Crème fraîche 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 verquirltem 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 Tomaten-

mark 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.

10.9.04 Gabl

CK

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 anfangen. 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 zugeeckt 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

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

Spagettisauce mit roten Linsen

Vegetarisches Spagetti Bolognese

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 Bolognese-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](http://www.hans-joachim60.de) ,

Salat

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

Linsen 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

Linzen 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 Linzen, Gurke, Käse Champignons und Sellerie mischen und mit der Marinade übergießen. Vor dem Servieren möglichst ein paar Stunden durchziehen lassen!

Feldsalat mit roten Linzen 1 Ei GF

Für 1 Person

1 Ei

50 g rote Linzen
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 Linzen 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. Linzen abbrausen, mit der Gemüsebrühe aufkochen und 6 Minuten bei milder Hitze köcheln. Das Toastbrot rösten. Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Linzen 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, Linzen 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

[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. Creme 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 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

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

04.10.2004 09:28 CK

Chicoree-Suppe mit roten Linsen

4 Portionen

500 g Chicoree; in Streifen
1 Schalotte; fein gehackt
50 ml trockener Wermut / Wein
600 ml Gemüsebrühe
150 g Rote Linsen
250 ml süße Sahne
; Salz
; Pfeffer
2 EL Orangensaft/ Traubensaft
2 EL Petersilie; gehackt

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.

04.04.2004

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

Linse 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 Ingwer schaben und grob würfeln. Den Porree putzen, längs halbieren und in Stücke schneiden.

Die vorbereiteten Zutaten zu den Erbsen geben. Zugedeckt 1 ¼ Stunden bei schwacher Hitze kochen, gelegentlich abschäumen, dann durch ein feines Sieb streichen. Die Linse 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
¾ 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.

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.

Indogermanische Linsenschüssel GF

- 2 Zwiebeln (gehackt)
- 2,5 Tassen rote Linsen
- 4 Tomaten (gehäutet und in Stück geschnitten)
- 100 gr. Sultaninen (lasse ich aber immer weg)

75 gr. gehackte Mandeln (oder Mandelblättchen)
1 Becher Creme fraiche
1 El Butterschmalz
Curry, Pfeffer, Salz, Sojasoße

Butterschmalz in Topf erhitzen, Zwiebeln dazu und mit Curry kräftig bestäuben. Zwiebeln glasig dünsten. Linsen, Tomaten und Sultaninen dazu. Mit Wasser bedecken und so lange kochen bis die Linsen breiartig sind. Mit Pfeffer, Salz und Sojasoße würzen. Zum Schluss Creme Fraiche und Mandeln mischen und unterrühren. Ein letztes Mal aufkochen.

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.

Linsen 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

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 Würfelchen 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

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 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 El 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 TL 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 Ka-
rotte und den Sellerie raspeln. Überbrühte und gehäutete Tomate entker-
nen und würfeln.

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

Wer möchte, kann noch einen Schuss Balsamico dazugeben

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 fraiche

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 Rübengrün 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.

Provenzalischer Linseneintopf mit Tomaten GF

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen
2 Zwiebel(n), feingehackt
2 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
1 Nelken
1 Piment, ganz
6 Zehe/n Knoblauch, feingehackt
500 g Tomate(n), abgezogen, geviertelt, oder geschälte Tomaten aus der Dose
½ TL Basilikum
¼ TL Oregano
¼ TL Thymian
Salz
Pfeffer, schwarzer
2 Würfel Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie, feingehackt

ZUBEREITUNG

Linsen kalt waschen. Die abgetropften Linsen mit 600 ml kaltem Wasser im offenen Schnellkochtopf zum Kochen bringen. Wenn sich Schaum auf den Linsen bildet, abschöpfen.

Zwiebeln, 1 EL Olivenöl, Lorbeerblatt, Nelke und Piment zu den Linsen geben. Schnellkochtopf verschließen, Linsen unter Druck 15 Minuten kochen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz anbraten, Tomaten, Basilikum, Oregano, Thymian hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten in 8 Minuten zu einer dicken Soße einkochen. Ab und zu umrühren.

Die Tomatensoße unter die gekochten Linsen rühren. Den Eintopf mit Instant Gemüsebrühe würzen, noch 3 Minuten köcheln lassen. Vom Feuer nehmen, Petersilie unterrühren.

Tipp: Mit Dosentomaten schmeckt der Eintopf aromatischer.

Dazu reiche ich Kartoffeln und evtl. ein Würstchen.

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

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

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.

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.

1.5.04 Zoia CK

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

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