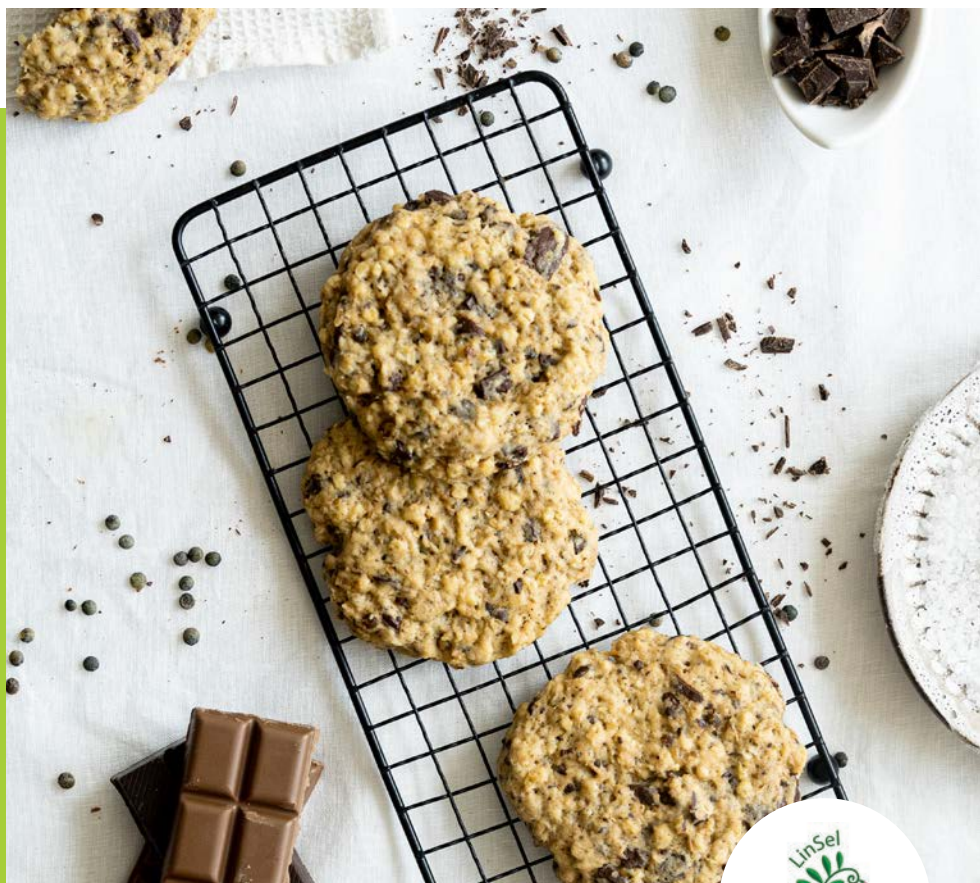




UNIVERSITÄT
HOHENHEIM



ZENTRUM ÖKOLOGISCHER LANDBAU



LinSel – Rezeptbuch

Selektion geeigneter Sortentypen von Linsen für
nachhaltige Anbausysteme





Im Rahmen unseres Projektes „LinSel – Selektion geeigneter Sortentypen von Linsen für nachhaltige Anbausysteme“ haben wir versucht, Linsensorten zu finden und weiter zu züchten, die für den Anbau in Deutschland geeignet sind. Damit richten wir uns natürlich in erster Linie an die Landwirtinnen und Landwirte – an konventionell genauso wie an ökologisch wirtschaftende.

Allerdings nützen die Bemühungen der landwirtschaftlichen Praxis und der Wissenschaft nichts ohne Ihren Beitrag! Sie als Konsumentinnen und Konsumenten spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, unsere Landwirtschaft vielfältiger und nachhaltiger zu machen. Sie sind es letztendlich, die heimische Linsen kaufen, zubereiten und verspeisen.

Daher haben wir extra für Sie ein Kochbuch zusammengestellt, mit dem wir Ihnen einige schmackhafte Linsenrezepte vorstellen möchten. Studierende der Dualen Hochschule Heilbronn haben im Rahmen der Vorlesung „Angewandtes Projektmanagement“ bei Frau Prof. Dr. Carolyn Hutter, im Studiengang BWL-Food Management, die leckeren Rezepte in diesem Kochbuch erarbeitet. Gemeinsam mit der Fotografin, Buchautorin und Foodbloggerin Katharina Lechner haben sie die Linse perfekt in Szene gesetzt, dabei sind tolle Fotos von den einzelnen Rezepten entstanden.

Außerdem möchten wir die Gelegenheit nutzen, Ihnen mit dieser Broschüre die Linse selbst näher vorzustellen und zwar so, wie die Landwirte und wir sie kennen: als zarte, wunderschöne Pflanze, von der Aussaat über die Blüte bis zur Ernte und den Körnern, die am Ende in Ihrem Kochtopf landen.

Viel Spaß bei der Reise durch den Jahreslauf und guten Appetit!

Dr. Sabine Zikeli,
Universität Hohenheim, stellvertretend für alle Partner im Projekt „LinSel“





.....

LinSen wurden zwar über Jahrhunderte in Deutschland angebaut, verschwanden aber mit der fortschreitenden Mechanisierung der Landwirtschaft aus den Fruchtfolgen. Dies hat zur Folge, dass die heute verfügbaren Sorten, die z.B. aus dem Mittelmeerraum stammen, an den Anbau in Deutschland nicht angepasst sind und niedrige Erträge haben. An dieser Stelle setzt die Pflanzenzüchtung an und entwickelt neue, besser an den Anbau angepasste Sorten. Allerdings ist Pflanzenzüchtung sehr teuer und es dauert bis zu zehn Jahren, bis eine neue Sorte für den Anbau am Markt verfügbar ist. Leider werden LinSen nur in einem sehr kleinen Umfang in Deutschland und in den Nachbarländern angebaut, so dass sich eine Züchtung für Züchtungsunternehmen nicht lohnt. An dieser Stelle setzt unser Projekt an: „LinSel“ hat das Ziel, Landwirten an mitteleuropäische Verhältnisse gut angepasste Linsengenotypen (*Lens culinaris* L.) zur Verfügung zu stellen. Damit sollen Ertrag, Ertragsicherheit und Qualität gesteigert werden und in der Folge, der Anbau der Leguminose Linse ausgedehnt werden.

Im Rahmen des Projektes wurden Genotypen identifiziert, selektiert, weiterentwickelt und geprüft, die optimal an die Anbausysteme in Deutschland angepasst sind und damit die Leguminose Linse fest als „neue“ alte Kulturart zu etablieren. Wir haben dafür bereits existierende Herkünfte aus der Genbank genutzt, so dass diese nach Projektende schnell und nur mit geringen Kosten für die Landwirte vermehrt werden können. Dabei soll die Linse auch an bisher nicht genutzten Standorten angebaut werden. Die von uns ausgewählten Herkünfte erweitern die Produktpalette von Züchtern, Landwirten und Verbrauchern um eine Pflanze, die speziell im ressourcenschonenden Mischanbau sowie im ökologischen Landbau genutzt wird. In unserem dreijährigen Projekt ist es uns gelungen, acht Herkünfte aus verschiedenen europäischen Ländern zu finden, die in Deutschland hohe Erträge bringen und gute pflanzenbauliche Eigenschaften aufweisen. Die Projektkoordination lag beim Zentrum Ökologischer Landbau, Universität Hohenheim, Projektpartner waren das Institut für Kulturpflanzenwissenschaften Universität Hohenheim (Fachgebieten „Allgemeiner Pflanzenbau“ und „Qualität pflanzlicher Erzeugung“), das Leibniz-Institut für Pflanzengenetik und Kulturpflanzenforschung (Abteilung Genbank), das Keyserlink-Institut und die Fachgruppe Ökologische Pflanzenzüchtung und Agrarbiobiodiversität der Universität Kassel.





Tipps zur Zubereitung

Linsen

Kochen

Linsen findet man im Supermarkt entweder getrocknet oder bereits gekocht in der Dose oder im Glas. Die gekochten Linsen muss man nur abtropfen lassen und abspülen und kann sie dann direkt zum Kochen verwenden. Als Trockenware findet man geschälte rote oder gelbe Linsen, die sehr kurze Kochzeiten haben und mit denen man sehr schnell Linsengerichte zubereiten kann. Die kleinen Linsentypen wie die Le Puy-Linse, müssen nicht eingeweicht werden, sie können sofort benutzt werden. Die traditionellen großen und flachen Hellerlinsen, die man oft für deftige Eintöpfe nutzt, sollten 12 Stunden vor dem Kochen eingeweicht werden.

Alle unsere Rezepte kann man mit trockenen, nicht eingeweichten oder bereits vorgekochten Linsen zubereiten. Die Rezepte sind eine bunte Sammlung und sollen motivieren, mit Linsen zu kochen. Für die meisten Rezepte in diesem Rezeptbuch werden nur wenige Zutaten benötigt und die Gerichte gelingen auch ohne großes Kochtalent.

Viel Spaß und Freude beim Ausprobieren der Rezepte!





Vegan

Granola

Knusper-Schoko-Linsen-Granola



Zubereitungszeit

20 Min.

Koch- & Backzeit

60 Min.

Knuspriges Granola mit braunen Linsen – eine ungewöhnliche, proteinreiche Mischung aus gerösteten Haferflocken, nährstoffreichen Linsen und feinen Gewürzen. Ideal für einen gesunden Start in den Tag oder als nahrhafter Snack zwischendurch.



Zutaten (für 10 Portionen)

Granola

240 g braune Linsen (aus der Dose, Abtropfgewicht)

400 g Haferflocken

50 g Cornflakes (ungesüßt)

100 g Nüsse nach Wahl

100 g Kokosöl

100 ml Flüssige Süße (Agavendicksaft, Honig)

1-2 EL Kakaopulver

½ TL Salz

1 TL Zimt

1 TL Vanille-Extrakt

100 g Zartbitterschokolade



Zubereitung

- Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Linsen abspülen, gut abtropfen lassen und auf einem Backblech 20-30 Minuten im Ofen trocknen, zwischendurch Ofen kurz öffnen. Anschließend abkühlen lassen.
- Haferflocken, Cornflakes, Nüsse und Linsen in einer Schüssel mischen.
- Kokosöl, Sirup, Kakao, Salz, Zimt und Vanille in einem Topf aufkochen und 2-3 Minuten köcheln. Über die Trockenmischung geben, gut vermengen und auf einem Backblech verteilen.
- Granola bei 160 °C Umluft ca. 20-25 Minuten backen. Anschließend vollständig auskühlen lassen.

i Das fertige Granola zusammen mit einer mit Reis gefüllten Papiertüte im Vorratsglas lagern, um die Feuchtigkeit zu entziehen und das Granola länger haltbar zu machen.





Veggi

Waffeln

Rote Linsenwaffeln



Zubereitungszeit

30 Min.

Koch- & Backzeit

90 Min.

.....

Herzhafte Waffeln und dann auch noch aus Linsen? Lassen Sie sich von der auf den ersten Blick ungewöhnlichen Kombination überzeugen und probieren Sie es selbst aus! Ein herzhafter Dip und frischer Salat passen gut dazu.



Zutaten (für 4 große belgische Waffeln)

Waffelteig

100 g rote Linsen

150 ml Milch

25 g Stärke

100 g Mehl

1 TL Salz

2 TL italienische Kräuter

1 Prise Kurkuma

1 TL Backpulver

2 Eier



Zubereitung

- Rote Linsen gut einweichen lassen (mind. 1½h) und abgießen.
- Linsen gemeinsam mit der Milch zu einer feinen sämigen Masse pürieren.
- Alle trockenen Zutaten zugeben und erneut gut pürieren.
- Als letzten Schritt die Eier hinzugeben und kurz untermixen.
- Das Waffeleisen vorheizen und etwas einfetten.
Anschließend die Linsenwaffeln ausbacken.

i Für noch mehr Geschmack etwas Käse mit in den Teig mischen.





Vegan

Dip

Herzhafter Linsen Aufstrich



Zubereitungszeit
20 Min.

Ein aromatischer Linsenaufstrich aus roten Linsen, getrockneten Tomaten und mediterranen Gewürzen eignet sich ideal als Dip, Brotaufstrich oder herzhafte Beilage.



Zutaten (für 4 Personen)

Aufstrich

2 rote Zwiebeln

10 getrocknete Tomaten

1 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1½ TL Knoblauchpulver

2 TL Kräuter der Provence

½ TL Kreuzkümmel

1 TL Kurkuma

½ TL Paprikapulver

100 g rote Linsen

300 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer



Zubereitung

- Rote Zwiebeln sowie getrockneten Tomaten fein in Würfel schneiden und zusammen mit Öl, Tomatenmark und den Gewürzen in einem Topf erhitzen. Anbraten, bis Zwiebeln glasig werden.
- Die roten Linsen dazugeben, eine Minute weiterbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze sollte ca. 10-15 Min. bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln.
- Herd abdrehen, die Masse abkühlen lassen und anschließend pürieren. Dabei ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

i Passt perfekt zu den Linsen-Crackern im folgenden Rezept.





Cracker

Linsencracker mit Saaten

Vegan



Zubereitungszeit

15 Min.

Koch- & Backzeit

20 Min.

.....

Diese Cracker aus roten Linsen sind schnell und einfach zubereitet, perfekt zum Dippen und für unterwegs.



Zutaten (für 4 Personen)

Cracker

200 g rote Linsen

4 EL verschiedene Saaten

(z. B. Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Sesam, Chiasamen)

2 gestrichene TL Salz

Gewürze nach Geschmack
(z.B. mediterrane Kräuter)

40 g neutrales Öl

100 ml Wasser



Zubereitung

- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Linsen mithilfe eines Mixers zu Linsenmehl verarbeiten und alle trockenen Zutaten hinzufügen.
- Anschließend Öl und dann Wasser hinzugeben, bis der Teig eine klebrige, aber relativ feste Konsistenz hat.
- Die Hände gut befeuchten und den Teig mit den Händen auf einem Backpapier ausstreichen (ggf. Hände nach feuchten).
Wichtig: Die Masse sollte überall gleich dick ausgestrichen sein!
- Für ca. 20 Minuten im Ofen backen.
- Auskühlen lassen und in kleine Portionen brechen.





Veggi

Salat

Asiatisch inspirierter Linsen-Feta-Salat



Zubereitungszeit

15 Min.

Koch- & Backzeit

25 Min.

Vorspeise

Dieser Linsensalat mit asiatisch inspirierten Zutaten eignet sich perfekt als leichtes Hauptgericht oder raffinierte Beilage.



Zutaten (für 4 Personen)

Salat

- 240 g** Belugalinsen
- 200 g** Edamame (tiefgekühlt)
- 1** Gurke
- 2** Frühlingszwiebeln
- 1** Avocado
- 200 g** Fetakäse

Dressing

- 2 EL** Sesamöl
- 3 EL** Rapsöl
- 3 EL** Sojasoße
- 1 TL** Ahornsirup
- 1** Limette
- 1 Prise** Salz
- etwas Pfeffer



Zubereitung

- Die Belugalinsen abspülen und ca. 25 Minuten kochen.
- In der Zwischenzeit das Dressing aus Sesamöl, Rapsöl, Sojasoße, Ahornsirup, Limette, Salz und Pfeffer anrühren.
- Die Edamame nach Packungsanweisung auftauen.
- Gurke und Frühlingszwiebeln waschen. Die Gurke längs Vierteln und in Stücke schneiden. Die Avocado halbieren, schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Linsen, Dressing und Gemüse in einer großen Schüssel vermengen. Zum Schluss den Feta darüber bröseln und vorsichtig unterheben.





Veggi

Salat

Rote-Bete-Apfel-Carpaccio mit Linsen



Zubereitungszeit

30 Min.

Koch- & Backzeit

90 Min.

Vorspeise

Dieses Rezept ist eine tolle Alternative zum klassischen Rinder-Carpaccio. Verwöhnen Sie Ihre Gäste mit dieser festlichen Variante.



Zutaten (für 4 Personen)

Carpaccio

150 g braune Linsen nach Wahl

1 Schalotte (30 g)

5 EL Olivenöl

1½ EL Balsamico

Salz

Piment d'Espelette

(ersatzweise Cayennepfeffer)

7 Stiele Minze

1 TL Bio-Zitronenschale

40 g Blutampfer (ersatzweise rote Mini-Mangold)

250 g gekochte Rote Bete

1 ½ kleine, säuerliche Äpfel
(à ca. 100 g; z.B. Elstar)

Fleur de Sel



Zubereitung

- Linsen mit Wasser abspülen, in einem Topf mit Wasser bissfest kochen.
- Schalotte fein würfeln, in Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig andünsten.
- Schalotten mit Linsen und Essig mischen und kräftig mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.
- Minzblättchen abzupfen, grob schneiden. Mit Zitronenschale und restlichem Öl in Rührbecher geben, fein pürieren. Blättchen vom Blutampfer abschneiden.
- Rote Bete putzen, schälen und mit Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben hobeln. Äpfel waschen, ungeschält bis zum Kerngehäuse in ebenso dünne Scheiben hobeln. In Wasser mit Zitrone einlegen, um Oxidieren zu vermeiden.
- Linsen eventuell nachwürzen. Mit Ampferblättern, Roter Bete und Apfelscheiben auf einer Platte anrichten. Mit Fleur de Sel bestreuen und mit Zitronen-Minz-Öl beträufeln. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.





Suppe



Zubereitungszeit

20 Min.

Koch- & Backzeit

25 Min.

Omnivor

Gelbe Linsen-Kokos-Suppe mit Lachs

Diese cremige Suppe ist perfekt für kalte Tage: Sie wärmt von innen, sättigt angenehm und überzeugt mit ihrem mild-würzigen, exotischen Geschmack.



Zutaten (für 4 Personen)

Suppe

- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 1** rote Paprika
- 1** große Karotte
- 1 Stück** frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 3 EL** Olivenöl
- 3 TL** Currypulver

- 175 g** gelbe Linsen
- 700 ml** Gemüsebrühe
- 400 ml** Kokosmilch
- 400 g** Lachsfilet (ohne Haut)
- 2 EL** Zitronensaft
- 1 Prise** Salz
- 1 Prise** Pfeffer



Zubereitung

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Paprika waschen und klein schneiden. Karotte und Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer sowie Currypulver kurz darin andünsten.
- Die gelben Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Anschließend zusammen mit Paprika und Karotte in den Topf geben. Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzufügen, aufkochen und 20-25 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen und das Gemüse weich ist.
- Währenddessen den Lachs in Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten (je 2-3 Minuten).
- Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen und den Lachs als Topping darauf anrichten oder in Würfeln vorsichtig unterheben.

i Die Suppe mit einem frischen Baguette servieren und genießen.





Gemüsegericht

Linsen-Curry

Vegan



Zubereitungszeit

30 Min.

Koch- & Backzeit

90 Min.

Dieses fruchtige, indische Linsen-Curry bereitet Ihnen Dank der Gewürze eine wahre Geschmacksexplosion auf der Zunge.



Zutaten (für 4 Personen)

Curry

2 Zwiebeln

3 Zehen Knoblauch

2 TL Ingwer gerieben

1 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Garam Masala

1 TL Paprikapulver

Salz, Pfeffer

1 Mango

400 g Reis

Öl (zum Braten)

1 EL Sojasauce

300 g braune Linsen nach Wahl

800 ml Gemüsebrühe

250 ml Kokosnussmilch

250 ml passierte Tomaten

Limettensaft

Optional

Koriander, Sesam



Zubereitung

- Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Mango in die gewünschte Größe schneiden.
- Reis nach Packungsanleitung kochen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Danach Gewürze hinzugeben und für ein paar Sekunden anschwitzen und mit der Sojasauce ablöschen.
- Linsen in ein feines Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Dann die Linsen zu den Zwiebeln hinzugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Mit einem Deckel für circa 10 Minuten kochen lassen. Die Linsen sind fertig, sobald sie den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben.
- Anschließend die Kokosmilch, die passierten Tomaten und die gewürfelte Mango hinzufügen und wieder für 5-10 Minuten kochen lassen.
- Das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Zum Servieren Koriander und Sesam auf dem Curry verteilen.





Gemüsegericht

Linsen-Bowl mit Halloumi

Veggi



Zubereitungszeit

25 Min.

Koch- & Backzeit

55 Min.

Hauptspeise

Diese bunte Linsenbowl mit knusprigem Halloumi ist ein leichtes, sättigendes Gericht voller frischer Aromen.



Zutaten (für 4 Personen)

Bowl

120 g grüne Linsen

1 Zucchini

2 Möhren

2 Paprika

5 EL Olivenöl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

10 Radieschen

½ Gurke

200 g Cherrytomaten

1 Granatapfel

400 g Halloumi

2 Handvoll Rucola

½ Zitrone (Zitronensaft)

1 EL Agavendicksaft

1 TL Senf

1 TL italienische Kräuter



Zubereitung

- Die Linsen waschen und ca. 30 Minuten weich kochen. Danach abgießen, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
- Die Zucchini, Möhren und Paprika waschen und klein schneiden. Auf ein Backblech geben, mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20-25 Minuten rösten. Die Radieschen und Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden, die Tomaten halbieren, den Granatapfel entkernen, den Halloumi in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und den Halloumi von beiden Seiten goldbraun anbraten. Den Rucola waschen und abtropfen lassen. In einer Schüssel das Ofengemüse, das frische Gemüse, den Rucola und die Linsen vermischen.
- Für das Dressing den Zitronensaft mit 2 EL Olivenöl, dem Agavendicksaft, Senf und den italienischen Kräutern verrühren. Das Dressing darüber geben und alles gut durchmengen. Die Bowl auf Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen, sowie dem Halloumi garnieren.

- i** Linsenbowl to go: Den Rucola separat verpacken und erst frisch vor dem Essen hinzufügen. Den Halloumi bei Bedarf kurz erwärmen.





Veggi

Auflauf

Lasagne mit Linsen & Spinat



Zubereitungszeit

40 Min.

Koch- & Backzeit

40 Min.

Hauptspeise

Herzhafte Linsenlasagne mit cremiger Béchamelsauce – ein aromatisches Ofengericht für ein gemütliches Mittag- oder Abendessen.



Zutaten (für 8-10 Portionen)

Auflauf

1 große Zwiebel

1-2 Knoblauchzehe

100 g Walnüsse

1 große Karotte

150 g Babyspinat

Öl

500 g braune Linsen (aus der Dose, Abtropfgewicht)

4 EL Tomatenmark

2 EL Agavendicksaft

150 ml Rotwein

700 g Tomaten (stückig) aus der Dose

4 TL Kräuter der Provence

2 TL Paprikapulver

Salz & Pfeffer

ca. 12 Lasagneplatten

100 g geriebener Käse

Béchamelsauce

3 EL Butter

3 EL Weizenmehl

250 ml Milch

Prise Muskat, Salz & Pfeffer



Zubereitung

- Zwiebel, Knoblauch, Walnüsse und Karotte fein hacken, Spinat waschen. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl glasig anbraten. Erst die Karotte, dann die Linsen und Walnüsse dazugeben und mitköcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Tomatenmark und Agavendicksaft unterrühren, rösten, dann mit Rotwein ablöschen. Die Tomaten hinzufügen und köcheln lassen bis alles gar ist. Zum Schluss den Spinat und die Gewürze unterheben und bei niedriger Hitze weitergaren, bis der Spinat zusammenfällt.
- Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Nach und nach die Milch unter Rühren hinzufügen, bis eine glatte Sauce entsteht. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform einfetten und abwechselnd Tomaten-Linsen-Füllung, Lasagneplatten und Béchamelsauce einschichten. Mit einer Schicht Béchamelsauce abschließen und mit geriebenem Käse bestreuen.
- Im vorgeheizten Ofen 180°C ca. 40 Minuten backen, vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen und genießen!





Slowfood

Beluga-Burger

Vegan



Zubereitungszeit

30 Min.

Koch- & Backzeit

45 Min.

Veggie-Burger auf Linsenbasis, der mit Geschmack und Textur überzeugt.



Zutaten (für 5-6 Burger-Patties)

Burger-Patties

200 g Beluga-Linsen
(ergibt **ca. 600 g**
gekochte Linsen)

500 ml Gemüsebrühe

1 rote Zwiebel, fein gehackt

1 EL Öl

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 Karotte, fein gewürfelt

2 EL Tomatenmark

2 EL Sojasauce

1 EL geräuchertes Paprikapulver

½ TL Kreuzkümmel (optional)

½ Bund frische Petersilie,
fein gehackt

70-80 g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

Belag

Salatblätter, Ruccola, Tomaten,
Zwiebelringe, Burgersöße



Zubereitung

- Beluga-Linsen in Gemüsebrühe ca. 25-30 Minuten weich kochen, abgießen und abkühlen lassen.
- Zwiebeln in etwas Öl glasig anbraten, dann Knoblauch und Karotten hinzufügen und etwa 5 Minuten mitrösten. Tomatenmark und Sojasauce einrühren und kurz mitbraten.
- Gekochte Linsen, das Gemüse, Gewürze, Petersilie und die Hälfte der Semmelbrösel in der Küchenmaschine grob mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die restlichen Brösel per Hand unterkneten, bis eine formbare Masse entsteht. Für ca. 30 Minuten kalt stellen.
- Aus der Masse Patties formen und in etwas Öl von beiden Seiten je 5-6 Minuten goldbraun braten.
- Nach Belieben im Burger-Brötchen mit Sauce und Toppings deiner Wahl servieren.





Fleisch

Fleischgericht

Rindersteak mit Linsenpüree



Zubereitungszeit

30 Min.

Koch- & Backzeit

15 Min.

Hauptspeise

Zartes Rindersteak trifft auf würziges Linsenpüree – ein schnelles, aromatisches Gericht mit frischem Gemüse und feinen Gewürzen.



Zutaten (für 4 Personen)

Steak

2 Rindersteaks

Salz, Pfeffer

Öl

Püree

1 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

Öl

300 g rote Linsen

1 l Gemüsebrühe

1 TL Paprikapulver edelsüß

¼ TL Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer



Zubereitung

- Das Steak auf einen Teller legen und auf Zimmertemperatur bringen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel und Knoblauch mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze 2 Minuten anschwitzen. Die Linsen dazu geben und kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten sanft köcheln lassen.
- Linsen abgießen und in einem Topf mit etwas Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer pürieren und abschmecken.
- Das Steak mit einem Küchenpapier trocken tupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und einreiben. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und bei starker Hitze von beiden Seiten je 2-3 Minuten braten.
- Garnieren und servieren.





Fleischgericht

Linsen mit Spätzle

Fleisch



Zubereitungszeit

30 Min.

Koch- & Backzeit

90 Min.

Hauptspeise

Ein echter Klassiker in der schwäbischen Küche.



Zutaten (für 4-6 Personen)

Linsen

300 g Bauchspeck

1 Zwiebel

20 g Butter

20 g Mehl

500 ml Gemüsebrühe

300 g braune Linsen

2 Karotten

2 EL Balsamico

Salz, Pfeffer

Spätzleteig

250 g Mehl

1-2 Eier

1 TL Salz

125 - 185 ml Wasser

Sonstiges

Wasser, Salz (Kochwasser)



Zubereitung

- Den Bauchspeck in Scheiben schneiden und mit der klein geschnittenen Zwiebel zusammen in eine Pfanne geben. Im ausgelassenen Fett des Bauchspecks die Zutaten anbraten, bis sie die gewünschte Bräune erreicht haben. Anschließend die Pfanne zur Seite schieben.
- Ein Topf mit Salzwasser für die Spätzle zum Kochen bringen. Aus Mehl, Eiern, Salz und Wasser einen festen, glatten Teig erstellen, indem man ihn so lange mit dem Rührlöffel schlägt, bis er Blasen wirft. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig mit der Spätzlepresse in kochendes Salzwasser pressen. Wenn die Spätzle oben schwimmen, sind sie gar.
- Im Topf die Butter hinzugeben, erhitzen und mit dem Mehl eine Mehlschwitze anrühren und anschließend mit Brühe ablöschen. Die Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und zusammen mit den klein geschnittenen Karotten in den Topf geben. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Linsen und die Karotten gar sind.
- Nach der Kochzeit die Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Balsamico unterrühren.





Kuchen

Saftige Linsenbrownies

Vegan



Zubereitungszeit

10 Min.

Koch- & Backzeit

70 Min.

Diese veganen Linsenbrownies überzeugen mit ihrer besonders saftigen Konsistenz dank pürierter Linsen, liefern wertvolle Proteine und schmecken besonders mit frischen Früchten einfach nur lecker.



Zutaten (für eine rechteckige Backform)

Teig

150 g grüne Linsen

200 g dunkle Schokolade oder Kuvertüre

450 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink oder Kuhmilch)

50 ml Rapsöl

90 g brauner Zucker

150 g Dinkelmehl Typ 630

2 TL Backpulver

40 g Kakaopulver

1 Prise Zimt (optional)



Zubereitung

- Die Linsen waschen und ca. 30 Minuten weich kochen. Danach abgießen, gründlich abspülen und in einer Schüssel oder mit der Küchenmaschine fein pürieren. 100 g der Schokolade schmelzen. Die anderen 100 g in kleine Stücke hacken.
- Milch, geschmolzene Schokolade, Rapsöl und Zucker zu den pürierten Linsen geben und gut verrühren.
- Dann die trockenen Zutaten (Mehl, Backpulver, Kakaopulver und Zimt) hinzufügen und alles zu einem zähflüssigen Teig vermengen. Die gehackte Schokolade unter den Teig heben.
- Den Teig in eine rechteckige Backform (z.B. 20 x 30 cm) füllen und bei 185 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten backen. Abkühlen lassen und genießen!





Veggi

Kekse

Linsen-Cookies mit Schokolade



Zubereitungszeit

10 Min.

Koch- & Backzeit

20 Min.

Als süßer Abschluss klassische Schoko-Cookies mit Linsen als Geheimzutat. Sie schmecken auch mit gehackten Nüssen lecker.



Zutaten (für ca. 18 Stück)

Teig

170 g weiche Butter

180 g brauner Zucker

1 TL Vanillezucker

1 Ei

240 g braune Linsen (aus der Dose, Abtropfgewicht)

250 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

90 g Haferflocken

1 Prise Salz

150 g gehackte Schokolade



Zubereitung

- Butter, Zucker und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und miteinander verquirlen. Das Ei hinzufügen und die Masse mit dem Rührgerät aufschlagen, bis ein cremiger Schaum entsteht.
- Die Linsen abspülen, abtropfen lassen und fein pürieren. Das Püree unter die Zucker-Ei-Mischung rühren.
- Mehl, Backpulver, Haferflocken und Salz zum Teig geben und gründlich vermengen. Zum Schluss die gehackte Schokolade unterheben.
- Den Teig abgedeckt für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Gegen Ende der Zeit den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Aus dem Teig Kugeln formen, leicht plattdrücken und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
- Die Cookies ca. 17-20 Minuten backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Anschließend vollständig abkühlen und aushärten lassen.





Kontakt

Ansprechpartner

Projektkoordination und Projektpartner

Projektkoordination

Universität Hohenheim | Zentrum Ökologischer Landbau (309)
Dr. Sabine Zikeli | Fruwirthstr. 14/16 | 70599 Stuttgart | Deutschland
E-Mail: zoeluh@uni-hohenheim.de | <https://oeko.uni-hohenheim.de/>

Projektpartner



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

Projektträger



Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Weitere Informationen zum Forschungsprojekt

https://oeko.uni-hohenheim.de/forschungsprojekt_linsel

Das Rezeptbuch entstand in Zusammenarbeit

mit der Dualen Hochschule Heilbronn
Studiengang BWL-Food Management
Prof. Dr. Carolyn Hutter
<https://www.heilbronn.dhbw.de/fm>

Fotografin: Katharina Lechner



Die Le Puy-Linsen auf den Bildern in
diesem Rezeptbuch wurden
freundlicherweise zur Verfügung
gestellt von











Universität Hohenheim

Zentrum Ökologischer Landbau (309)

Fruwirthstr. 14/16 | 70599 Stuttgart | Deutschland

zoeluh@uni-hohenheim.de | <https://oeko.uni-hohenheim.de>

© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang BWL-Food Management, Katharina Lechner

Folgen Sie uns

