

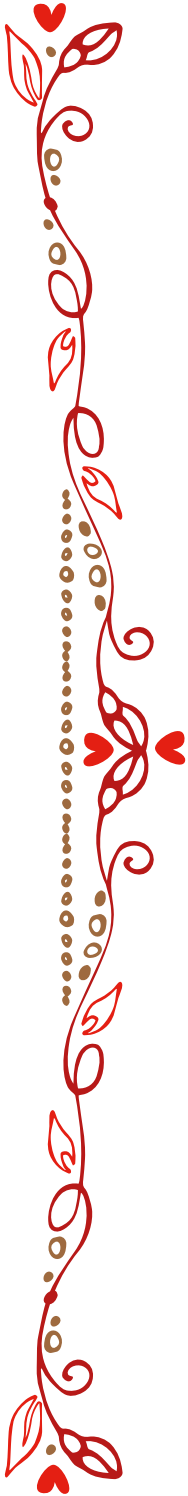
Petra Kolip

# Lust auf Linsen

**50** Rezepte aus  
aller Welt

avBUCH





Petra Kolip

# Lust auf Linsen

**50** Rezepte aus  
aller Welt

aVBUCH

## Impressum



Copyright © 2019 Cadmos Verlag GmbH, München

Lektorat: Ing. Barbara P. Meister MA, FachLektor.at

Umschlag, grafisches Konzept und Satz: Gerlinde Gröll, Cadmos Verlag GmbH

Umschlag – Titelbild: ©Shutterstock/nela33

Kern – Illustrationen und Icons: ©Shutterstock/TatianaKost94, brilliantskylight

Druck: www.westermann-zwickau.de

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes  
ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere  
für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung  
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung  
übernommen. Der Verlag und die Autoren übernehmen keinerlei Haftung für  
Beschwerden, die sich durch Anwendung der Rezepte oder durch den Anbau und  
die Verwendung der Kräuter ergeben, und übernehmen auch keinerlei Verantwortung  
für medizinische Forderungen.

Alle Rechte vorbehalten.

Printed in Germany

ISBN 978-3-8404-7055-4



© privat

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Linsen haben in den letzten Jahren eine erstaunliche Karriere hingelegt. Galten sie lange Zeit als Arme-Leute-Essen, haben sie mittlerweile die Speisekarten zahlreicher Restaurants erobert und selbst in der Gourmetküche finden sie Verwendung. Kein Wunder, sind sie doch ein sehr vielfältiges Lebensmittel, aus dem sich sowohl rustikale Gerichte der Heimatküche wie auch elegante Speisen zubereiten lassen. In Bio- und Asialäden lässt sich eine bunte Vielfalt kaufen, die angesichts des Aufwands von Anbau und Ernte erstaunlich preiswert ist.

Als Kind und Jugendliche kannte ich nur den Linseneintopf, der in Westfalen deftig mit Speck und geräucherter Wurst zubereitet wurde – ein Gericht, das ich sehr geliebt habe und das für mich auch heute noch Heimatküche und „Soulfood“ symbolisiert. Mittlerweile liebe ich Linsen auch als Salat, bereite sie als Dips zu oder nutze sie als Füllung für Wraps. In Kombination mit Fisch oder Fleisch bieten sie eine breite Geschmacksvielfalt und auch als vegetarische Hauptkomponente hat die Linse einiges zu bieten.

In meiner Küche experimentiere ich oft und gucke in anderen Ländern gerne in Kochtöpfe und Kochbücher. Einige Ergebnisse dieser Küchensexperimente finden Sie in diesem Buch. Ich möchte Sie animieren, den kulinarischen Reichtum dieser uralten Kulturpflanze kennenzulernen.

Ich wünsche Ihnen genussreiche Linsenerlebnisse!

Ihre

*Petra Kolip*

<b>Vorwort: Lust auf Linsen</b> .....	<b>5</b>
---------------------------------------	----------

<b>Linsenwissen</b> .....	<b>8</b>
---------------------------	----------

Die bekanntesten Linsensorten und Ihre Eigenschaften.....	8
---	---

Linsenkulturen.....	10
---------------------	----

Wie werden Linsen gekocht? .....	16
----------------------------------	----

Übersicht: Garzeiten .....	17
----------------------------	----

## Rezepte

<b>Vorspeisen und Aufstriche</b> .....	<b>18</b>
--	-----------

Puy-Linsen mit marinierten Feigen ♡ .....	20
---	----

Kleine Käsestrudel mit Lauch und Linsen ♡ .....	21
---	----

Schellfisch-Linsen-Terrinchen .....	22
-------------------------------------	----

Gebratener Spargel mit Zitronenlinsen ♡ .....	23
---	----

Linsenaufstrich mit getrockneten Tomaten ♡ .....	24
--	----

Pflaumen-Linsen-Aufstrich ♡ .....	24
-----------------------------------	----

Linsenaufstrich mit Knoblauchchips ♡ .....	26
--	----

Currylinsen-Aufstrich ♡ .....	27
-------------------------------	----

Linsen-Hummus ♡ .....	28
-----------------------	----

Linsen-Wrap ♡ .....	29
---------------------	----

Auberginenröllchen mit Ziegenfrischkäse und Tomatensoße ♡ .....	30
---	----

Linsen-Couscous-Salat im Glas mit geräuchertem Entenbrustspieß .....	32
--	----

Rote Bete-Tarte mit karamellisierten Zwiebeln,	
--	--

Puy-Linsen und Ziegenkäse ♡ .....	34
-----------------------------------	----

<b>Salate</b> .....	<b>36</b>
---------------------	-----------

Rotkohl-Rohkost mit Linsen und lauwarmer Entenbrust .....	38
---	----

Salat mit dicken Bohnen, Linsen und Ziegenkäse ♡ .....	40
--	----

Sommerlicher Linsensalat mit Apfel ♡ .....	41
--	----

Italienischer Linsensalat mit getrockneten Tomaten ♡ .....	42
--	----

Lauwarme Apfellinsen mit geräuchertem Forellenfilet.....	44
--	----

Warmer Kartoffel-Linsen-Salat ♡ .....	45
---------------------------------------	----

Puy-Linsensalat mit gebratener Gänseleber .....	46
---	----

Lauwarmer Salat mit roter Bete, Schafskäse und Puy-Linsen.....	47
--	----

Marokkanischer Reis-Linsen-Salat mit gebratener Hähnchenbrust .....	48
---	----

Linsensalat mit Räucherfisch.....	50
-----------------------------------	----

Linsensalat mit Feta-Käse und Avocado ♡ .....	51
---	----

# INHALT



## Suppen und Eintöpfe ..... 52

Linsen-Apfel-Suppe mit Wasabi ♡	54
Rote Linsensuppe ♡	55
Fenchel-Linsen-Suppe mit Ingwer ♡	56
Grüne Linsen mit Kokosmilch aus Tansania ♡	56
Tomaten-Orangen-Suppe mit roten Linsen ♡	57
Indisches Dal süßsauer ♡	58
Libanesische Linsen-Mangold-Suppe ♡	60
Lammtopf mit Linsen	61
Westfälischer Linseneintopf	62
Linsen mit Aprikosen und Walnuss ♡	63
Rote Linsen mit Chili, Ingwer und Frühlingszwiebeln ♡	64
Zeytinyağlı Havuç – Linsen mit Karotten ♡	66
Castelluccio-Linsen mit Backpflaumen und Kassler	68
Auberginen-Linsen-Curry ♡	70

## Tellergerichte ..... 72

Gedämpfter Lachs im Porreebett mit Puy-Linsen	74
Schlichte Linsen mit Jakobsmuscheln in Tomatenvinaigrette	76
Castelluccio-Linsen mit pochiertem Ei ♡	78
Linsen-Kichererbsen-Auflauf mit Schafskäse ♡	79
Mujadara – Ägyptische Linsen mit karamellisierten Zwiebeln und pikanter Tomatensoße ♡	80
Puy-Linsen mit Chorizo und Spiegelei	82
Pasta mit Linsen-Paprika-Gemüse ♡	83
Überbackene Süßkartoffeln mit Linsenfüllung ♡	84
Zitronenspinat mit Château-Linsen und gekochten Eiern ♡	86
Linsen-Couscous-Puffer mit Knoblauchjoghurt ♡	88
Hähnchenbrustfilet mit Portweinsauce und Püree aus gelben Linsen	90
Wildschweingulasch mit Rotweinslinsen und Rosenkohl	92

Kulinarisches Wörterbuch: Übersetzungshilfe und Abkürzungen ..... 94

Danke ..... 95

Vegetarische Gerichte sind mit ♡ gekennzeichnet!



# Die bekanntesten Linsensorten und ihre Eigenschaften

Linsensorte	Farbe	Geschmack/Kocheigenschaften	Verwendung
<b>Beluga-Linsen</b>	tiefschwarz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kräftiger Geschmack</li> <li>• formstabil</li> </ul>	Salate
<b>Berglinsen</b>	hell rotbraun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fein aromatischer Geschmack</li> <li>• verlieren beim Kochen an Form</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suppen</li> <li>• Aufstriche</li> <li>• Bratlinge</li> <li>• Keimlinge</li> </ul>
<b>Castelluccio-Linsen</b>	grünbraun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nussartiger Geschmack</li> <li>• formstabil</li> </ul>	Eintöpfe
<b>Château-Linsen</b>	hellbraun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vornehm milder Geschmack</li> <li>• formstabil</li> </ul>	Salate
<b>Gelbe Linsen</b>	gelb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• milder Geschmack</li> <li>• zerkochen schnell</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suppen</li> <li>• Pasten</li> <li>• Pürees</li> <li>• indische Dal-Gerichte</li> </ul>
<b>Pardina-Linsen</b>	grau-braun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fein aromatischer Geschmack</li> <li>• verlieren beim Kochen an Form</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salate</li> <li>• Suppen</li> <li>• Keimlinge</li> </ul>
<b>Puy-Linsen</b>	grün, blau gesprenkelt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• feiner Geschmack</li> <li>• formstabil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salate</li> <li>• Suppen</li> </ul>
<b>Tellerlinsen</b>	braun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erdiger Geschmack</li> <li>• kochen sämig-weich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rustikale Suppen</li> <li>• Eintöpfe</li> <li>• Aufstriche</li> <li>• Aufläufe</li> <li>• Bratlinge</li> </ul>
<b>Trojalinsen</b>	braun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erdiger Geschmack</li> <li>• kochen sämig-weich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rustikale Suppen</li> <li>• Eintöpfe</li> <li>• Aufstriche</li> <li>• Aufläufe</li> <li>• Bratlinge</li> </ul>
<b>Rote Linsen</b>	hellrot/orange	<ul style="list-style-type: none"> <li>• milder Geschmack</li> <li>• zerkochen schnell</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suppen</li> <li>• Pasten</li> <li>• Pürees</li> <li>• indische Dal-Gerichte</li> </ul>





# Linsenwissen

# Linsenkulturen

Die Linse ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Wildlinsen (*Lens orientalis*, *Lens nigricans*) wurden vermutlich schon vor 10.000 Jahren im Mittelmeerraum, im Vorderen Orient und in Mittelasien angebaut. Seit etwa 2000 v. Chr. werden Linsen auf dem indischen Subkontinent kultiviert. Nach der spanischen Conquista fanden sie schließlich auch in Nord- und Südamerika Verbreitung. Dass Linsen als Grabbeigaben eingesetzt wurden, unterstreicht ihre Bedeutung in Ägypten und im Vorderen Orient seit rund 4000 Jahren. Bis heute wird ihnen in Ägypten die Eigenschaft zugesprochen, Gedanken und die Gemütsverfassung von Kindern aufzuhellen. Im alten Persien galt die Linse hingegen als „kaltes“ Nahrungsmittel, das den Stoffwechsel verlangsamt und eine beruhigende Wirkung hat.

Selbst in der Bibel finden sich Stellen, die den symbolischen Wert der Hülsenfrüchte untermalen. Esau verkaufte demnach sein Erstgeburtsrecht an Jakob für ein Linsengericht. Adam aß nach Abels Tod Linsen, und auch zu Abrahams Totenmahl wurden Linsen aufgetischt.

In einigen Ländern haben Linsengerichte im Rahmen von Festtagen einen herausragenden Stellenwert. Im Libanon teilt der

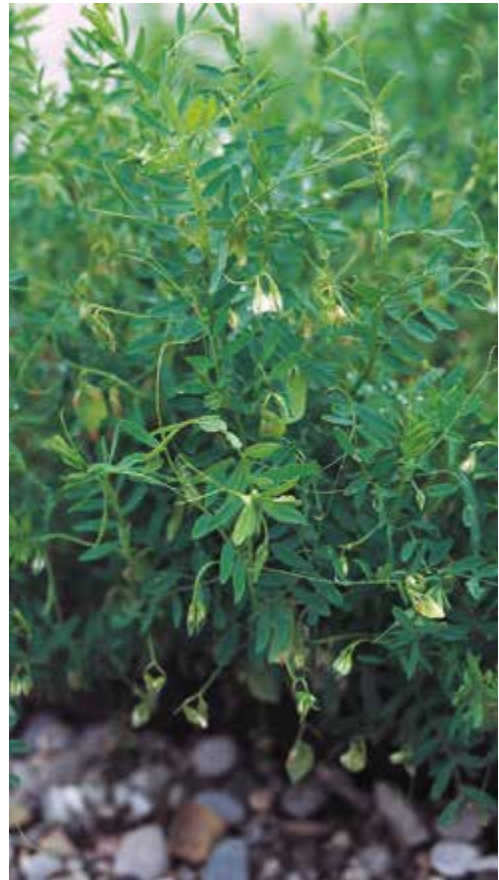


Foto © Floramedia

Mit ihren zierlichen Ranken und Blüten wirken Linsenpflanzen sehr fragil.



**Linsen benötigen Getreide als Rankhilfe – nach der Ernte müssen die Samen getrennt werden.**

Hausherr zum Ende der Fastenzeit eine Linsen-Mangold-Suppe mit seinen Gästen. Und in Italien wird zu Silvester nicht nur rote Unterwäsche getragen, sondern es werden auch Linsen verzehrt – je größer die Menge, desto erfreulicher der Geldsegen im folgenden Jahr.

### **APARTE SCHÖNHEIT AUF DEM FELDE**

Die Linse (*Lens culinaris*) ist eine hübsche, buschige Pflanze und stammt aus der Familie der Schmetterlingsblütler. Der feingliedrige Spross wird etwa 20–50 cm lang, die kleinen bläulich weißen oder blauen Blüten krönen lange Stiele. Nach der Befruchtung setzen sie je nach Art ein bis zwei, in seltenen Fällen auch drei diskusförmige Samen an, die in den Hülsen heranreifen.

Die Linse ist einjährig, in wärmeren Gebieten auch mehrjährig. Sie liebt einen kalkhaltigen, nicht allzu nährstoffreichen Boden und ein warmes, trockenes Klima. In Europa wächst die Pflanze z. B. auf vulkanischem Boden wie in der Auvergne, auf Sizilien und auf der Schwäbischen Alb. Sie ist wenig anfällig gegen Schädlinge, deshalb kommen Pestizide ebenso selten zum Einsatz wie Düngemittel.

In Asien, vor allem in Indien, werden zwei Drittel des weltweiten Bedarfs angebaut, gefolgt von Kanada, das einen Anteil von 20 Prozent der weltweiten Produktion deckt. Auch in der Türkei, in Syrien sowie in Lateinamerika wird die Hülsenfrucht gepflanzt. Während die Ernte in den USA und Kanada maschinell erfolgt, werden die einzelnen Linsen in anderen Ländern meist von Hand ge-



# Schellfisch-Linsen-Terrinchen

Für 8 Personen als Vorspeise



Ein Bouquet garni ist ein Kräutersträußchen mit Petersilie, Thymian und Lorbeerblatt.



Foto © Shutterstock/morazy

### Zutaten

200 g Schellfisch  
3 Knoblauchzehen  
300 ml Milch  
1 mittelgroße Möhre  
200 g Puy-Linsen (oder eine andere kleine Linsensorte)  
1 Bouquet garni  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Bund frischer Estragon  
1 TL grober Senf  
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 Schalotte  
5 TL Weißwein  
300 ml Gemüsebrühe  
3 Blatt weiße Gelatine  
½ Kopf Friséesalat  
1 EL Estragonessig  
2 EL Walnussöl

### Pro Person:

13 g Eiweiß  
16 g Kohlenhydrate  
7 g Fett  
180 Kilokalorien

### Zubereitung

Fisch kalt abspülen und trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen und vierteln. Milch zusammen mit 300 ml Wasser und Knoblauch erhitzen. Hitze reduzieren, bis die Flüssigkeit simmert, dann den Fisch einlegen und so lange köcheln lassen, bis er gerade gar ist (ca. 5–10 Min. je nach Dicke des Fisches). Fisch herausnehmen, die Haut entfernen und mit einer Gabel zerpfücken.

Die Möhre in mittelgroße Würfel schneiden und zusammen mit den Linsen, dem Bouquet garni sowie 600 ml Wasser aufkochen. Bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen gar sind (etwa 20–30 Min.), Bouquet garni entfernen. Falls notwendig, überschüssige Flüssigkeit abgießen, salzen.

Zwiebel in winzige Würfel schneiden. Estragon hacken, mit Linsen und Fisch zusammenmischen. Senf unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf 8 konische Gläser verteilen.

Schalotte fein würfeln, mit Weißwein und Gemüsebrühe aufsetzen und etwa 15 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Haarsieb gießen.

Gelatine in kaltem Wasser etwa 10 Min. einweichen, ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit auflösen (nicht mehr kochen!). Über die Fisch-Linsen-Mischung in die Gläser geben. Mindestens 3 Stunden kühl stellen.

Salat abbrausen und trocken schleudern. Blätter zerrupfen, auf Teller verteilen, leicht salzen und pfeffern. In die Mitte ein „Nest“ machen. Estragonessig mit Walnussöl vermischen und Salat damit beträufeln. Die Terrinchen stürzen und in die Tellermitte setzen.



# Gebratener Spargel mit Zitronenlinsen

Für 2 Personen als Vorspeise



Foto © Shutterstock/ Ekaterina Kondratova

Vielleicht finden Sie die Idee, Spargel zu braten, ungewöhnlich. Er schmeckt im Vergleich zu gekochtem kräftiger und bleibt durch das Braten knackig. Sie können sowohl weißen als auch grünen Spargel braten; letzterer muss nur am unteren Ende geschält werden.

### Zubereitung

Limons mit der Brühe in einem Topf aufkochen, bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Limons gar, aber noch bissfest sind (etwa 20–30 Min.). Falls notwendig, überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Für die Marinade Zitronensaft mit Olivenöl verrühren, mit Fleur de Sel und Pfeffer kräftig abschmecken und über die warmen Limons gießen. Im Backofen zugedeckt bei 80 °C warm halten.

Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden und schälen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel bei geringer Hitze etwa 10 Min. rundum braten. Auf Tellern anrichten, mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken und gemeinsam mit den Limons servieren.

### Zutaten

#### Für die Limons

- 100 g Château- oder Puy-Limons (oder eine andere kleine feste Limonsorte)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Fleur de Sel (oder ein anderes Meersalz)
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 250 g grüner Spargel
- 6 EL Olivenöl
- Fleur de Sel (oder ein anderes Meersalz)
- weißer Pfeffer aus der Mühle

#### Pro Person:

- 13 g Eiweiß
- 29 g Kohlenhydrate
- 38 g Fett
- 510 Kilokalorien



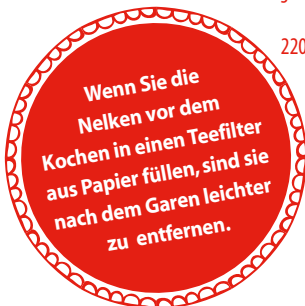
Statt getrockneter Tomaten können Sie auch 3 TL Pesto rosso in die Paste einrühren.

### Zutaten

125 g rote Linsen  
400 ml Gemüsebrühe  
30 g getrocknete Tomaten  
50 g Kalamata-Oliven  
1 EL Kapern  
25 g weiche Butter  
1 TL Zitronensaft  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ Bund Schnittlauch

### Pro Person:

10 g Eiweiß  
18 g Kohlenhydrate  
12 g Fett  
220 Kilokalorien



Wenn Sie die Nelken vor dem Kochen in einen Teefilter aus Papier füllen, sind sie nach dem Garen leichter zu entfernen.

### Zutaten

10 Backpflaumen ohne Stein  
6 EL roter Portwein  
100 g gelbe Linsen  
350 ml Gemüsebrühe  
3 Nelken  
3 Msp. gemahlener Zimt  
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

### Pro Person:

7 g Eiweiß  
29 g Kohlenhydrate  
2 g Fett  
180 Kilokalorien

## Linsenaufstrich mit getrockneten Tomaten

Für 4 Personen

### Zubereitung

Linsen mit der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, bei geringer Hitze garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist und die Linsen zerfallen (etwa 10–15 Min.). Gelegentlich umrühren. Falls die Flüssigkeit zu schnell verdampft, etwas Brühe oder Wasser dazugeben. Abkühlen lassen.

Getrocknete Tomaten und entsteinte Oliven zerkleinern und gemeinsam mit den Kapern und Linsen mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine zerkleinern. Die weiche Butter einrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. 2–3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Noch einmal abschmecken.

Schnittlauch waschen, trocknen, in Röllchen schneiden und die Paste damit bestreuen.

## Pflaumen-Linsen-Aufstrich

Für 4 Personen

### Zubereitung

Backpflaumen klein schneiden, mit Portwein übergießen und über Nacht ziehen lassen.

Linsen mit Gemüsebrühe und Nelken in einem Topf aufkochen und bei geringer Hitze garen, bis sie zerfallen (etwa 10–15 Min.). Gelegentlich umrühren. Falls die Flüssigkeit zu schnell verdampft, etwas Brühe oder Wasser zugießen. Nelken entfernen. Pflaumen aus der Marinade heben und gemeinsam mit den Linsen mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine pürieren. Falls die Paste zu fest ist, etwas Portwein dazugeben, bis sie geschmeidig ist. Mit Zimt sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 2 Stunden kühl stellen. Nochmals abschmecken.



Foto © André Chales de Beautieu



Statt Basilikum können Sie auch einen halben Bund Rucola unter die Linsen mischen.

## Italienischer Linsensalat mit getrockneten Tomaten

Für 4 Personen

### Zutaten

400 g Beluga-Linsen  
(oder eine andere kleine feste Linsensorte)  
1,2 l Gemüsebrühe  
5 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
2 EL Aceto balsamico  
100 g in Öl eingelegte  
getrocknete Tomaten  
1 Bund Basilikum

### Pro Person:

25 g Eiweiß  
52 g Kohlenhydrate  
17 g Fett  
470 Kilokalorien

### Zubereitung

Linsen zusammen mit 3 ganzen geschälten Knoblauchzehen in der Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie gar, aber noch bissfest sind (etwa 15–20 Min.). Knoblauchzehen herausnehmen, Linsen abseihen und in eine Salatschüssel füllen.

Restlichen Knoblauch mit etwas Salz und einer Gabel zerdrücken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Mit Olivenöl und Aceto balsamico vermischen, salzen, pfeffern und unter die warmen Linsen rühren.

Getrocknete Tomaten klein schneiden, Basilikum grob hacken und unter die Linsen mischen. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal mit Salz, Pfeffer und Aceto balsamico abschmecken.

Zu dem Salat passen

Lammfrikadellen:

Dazu 500 g Lammhackfleisch  
(ersatzweise Rinderhack) mit

2 Eiern, 3 fein gehackten

Schalotten oder kleinen Zwiebeln,  
abgeriebener Schale einer Zitrone,  
4 EL Tomatenmark, 1–3 zerdrückten

Knoblauchzehen (je nach

Geschmack) mischen, mit etwa

1 TL Salz und 4 Msp. Cayennepfeffer  
würzen. Zu Frikadellen formen

und in Olivenöl auf beiden  
Seiten etwa 5 Min. braten.



Foto © Shutterstock/Von





# Vielfältige Perlen der Vollwertküche

Von rustikal bis elegant – kaum ein Lebensmittel ist so abwechslungsreich und enthält dabei so viel Eiweiß und Ballaststoffe wie die Linse: Braune Tellerlinsen, kleine Berg- und Château-Linsen, Delikatesslinsen wie die Beluga- oder Puy-Linsen und geschälte rote oder gelbe Linsen ergeben köstliche Hauptmahlzeiten, raffinierte Beilagen oder reizvolle Salate, Suppen und Brotaufstriche.

Ob bodenständige Klassiker, mediterrane Rezepte oder Köstlichkeiten aus Nah- und Fernost – jedes Gericht in diesem Buch ist einfach nachzukochen, lässt sich vielseitig abwandeln und macht Lust auf Linsengenuss!

- Linsenwissen
- Vorspeisen und Aufstriche
- Salate
- Suppen und Eintöpfe
- Tellergerichte

## Die Autorin

**Dr. Petra Kolip** ist Professorin für Prävention und Gesundheitsförderung an der Universität Bielefeld. In Westfalen geboren, zählt die Westfälische Linsensuppe schon früh zu ihren Lieblingsgerichten. Als passionierte Köchin experimentiert sie gern mit Speisen – seit Jahren leidenschaftlich vor allem mit Linsen.



Mit  
Nährwert-  
angaben



avBUCH

[www.avbuch.at](http://www.avbuch.at)  
[www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)