

Linsen Glutenfrei o Ei o Kuh Milch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

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

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

Bitte um Verständnis.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt 27.11.04

Überarbeitet, Sonntag, 10. Dezember 2006

www.Hans-joachim60.de

Index

Backwaren	4
Beluga = schwarze Linsen	4
Berglinsen.....	6
Braune Linsen.....	8
Fleisch + Fisch.....	43
Gelbe Linsen	9
Grüne Linsen.....	11
Hinweis für Word.....	47
Linsen Tipps.....	3
Ohne Sortenangabe	12
Rote Linsen.....	15
Salat	25
Suppe - Vegetarisch.....	27

Inhaltsverzeichnis

Linsen Glutenfrei o Ei o Kuh Milch	1
PS	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	2
Linsen Tipps	3
Backwaren	4
Schoko Muffins	4
Beluga = schwarze Linsen	5
Beluga - Linsen - Salat	5
Beluga Linsen Eintopf	5
Beluga Linsen mit Tomaten- Chutney	6
Berglinsen	6
Feuriger Bohnen-Linsentopf	7
Bohnen-Linsentopf.....	7
Linsensuppe mit Knoblauch	8
Braune Linsen.....	8
Vegetarischer Aufstrich „Landleberwurst“	8
Gelbe Linsen.....	9
Gelbe Linsen mit Kokos.....	9
Gelbe Linsensuppe mit Curry	10
Grüne Linsen	11
Grüne Khichri Indien.....	11
Grüne Linsenpfanne	11
Linsen - Dipp.....	12
Ohne Sortenangabe.....	12
Brotaufstrich mit Linsen	12
Indischer Möhreeneintopf.....	13
Mexikanische Chili - Linsen	13
Vegetarische Sauce Bolognese.....	14
Rote Linsen	15
Blumenkohl mit Curry-Linsen.....	15
Dal Bhat Tarkari.....	15
Gemüsereispfanne mit roten Linsen	16
Linsen mit Knoblauch - Öl	17
Linsenaufstrich tunesisch	18
Linsencreme	18
Linsencurry, indisch.....	19
Linsenpfanne mit Zucchini	19
Rote Linsen.....	20
Rote Linsen mit Cashewnüsse.....	21
Rote Linsen mit Kreuzkümmel	21
Rote Linsen mit Reis	22
Rote Linsen mit Spinat und Knoblauch.....	23
Rote Linsen Pfanne.....	23
Rotes Linsengemüse	24
Salat	25

Bananen Linsen Salat.....	25
Roten-Linsen-Salat	26
Roter Linsensalat.....	26
Suppe - Vegetarisch	27
ägyptische Linsensuppe.....	27
Arabische Kichererbsen - Spinat Suppe	28
Linsensuppe mit Auberginen.....	29
Beluga Linsen Eintopf	29
Brokkoli - Gemüsesuppe	30
Kreolischer grüne Linseneintopf mit Paprika	30
Linsen	31
Linsen Terrine -Tofu.....	32
Linsen-Eintopf mit viel Gemüse DIA.....	33
Linsensuppe aus roten Linsen.....	34
Linsensuppe mit Kastanien	34
Linsensuppe mit Knoblauch	35
Linsensuppe mit Kokosmilch.....	35
Linsensuppe mit Mangold	36
Linsensuppe mit Tomaten	37
Linsensuppe nach Fidji Art.....	37
Linsensuppe süß- sauer	38
Provenzalischer Linseneintopf mit Tomaten	39
Reissuppe mit Linsen	40
Rote Linsen-Paprika-Suppe.....	40
Sultan - Suleiman - Suppe.....	41
Toskanische Linsensuppe	42
Würzige Linsensuppe.....	42
Fleisch + Fisch.....	43
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen	43
Pfannkuchen	44
Linsengemüse.....	45
Paripoo Linsen	46
Hinweis für Word	47
Hinweis M	48
Hinweis Fleisch	48
Hinweis Mehl/Panade.....	48
Hinweis Konserven	49
Hinweis Ei	49
Hinweis Sojasoße	49
Hinweis Curry	50
Hinweis, Zutaten	50
Hinweis Tomatenketchup	50
Geräucherten Fisch + Fleisch	50

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

Schoko Muffins

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 TI Anis, alles zusammen mahlen

½ TI Meersalz

2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

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

6 Ei Kakaopulver, (ohne Zucker)

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

200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack

600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

400 ml Olivenöl

Fett, für die Muffeinsbleche 1 a 12 St.

Zubereitung

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffeinsformen gut einfetten, 1 Ei Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

29.9.04 Hans60 CK

Beluga = schwarze Linsen

Beluga - Linsen - Salat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen (Beluga- oder kleine rote Linsen)

2 Ei 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

(4 Pers.)

250 g Beluga Linsen

2 große Zwiebeln

2 Stangen Lauch

3 Möhren

4-5 Kartoffeln

etwas Bohnenkraut

Gemüsebrühe

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

TIPP:

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

www.naturkost.de

Beluga Linsen mit Tomaten- Chutney

(4 Pers.)

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

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

www.naturkost.de

Berglinsen

Feuriger Bohnen-Linsentopf

Am Vorabend einweichen

50 g rote Feuer- oder Azuki-Bohnen
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

Linsensuppe mit Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

150 g Linsen (Berglinsen)

1.5 Liter Wasser

3 Zehe/n Knoblauch

1 Stange/n Lauch

1 große Möhre(n)

2 El Öl

3 Tl Gemüsebrühe

1 Tomate(n)

50 g Knollensellerie

Salz und Pfeffer

Thymian

Bohnenkraut

Liebstöckel

Zubereitung

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

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

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

Wer möchte, kann noch einen Schuss Balsamico dazugeben

Braune Linsen

Vegetarischer Aufstrich „Landleberwurst“

Ergibt ca. 600 g

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten + Zeit zum Einweichen

200 g kleine braune Linsen

1/2 Stange Lauch, in Streifen geschnitten

250 g Sonnenblumenkerne

1 Zweig Rosmarin

3-4 El Mandelmus

Kräutersalz, Pfeffer und etwas Muskat

1 Schuss Distelöl

Hefeflocken nach Geschmack
1 Bund Majoran
abgeriebene Schale einer Zitrone
1 Schuss Apfeldicksaft

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

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

3 Mandelmus mit etwas Wasser glatt rühren.

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

Gelbe Linsen

Gelbe Linsen mit Kokos

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

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 El Butter
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 El Curry
- ½ TI Paprikapulver, edelsüß
- ¼ TI Kreuzkümmel
- 1 TI Salz
- ½ TI 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

Grüne Linsen

Grüne Khichri Indien

- 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

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 TI Öl (Sesamöl), evtl. 3 TI

4 EI Öl (Olivenöl), kaltgepresst

Salz und Pfeffer

Cayennepfeffer

Kreuzkümmel

Zubereitung

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

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

Dieser Linsen - Dipp ist zugedeckt eine Woche im Kühlschrank haltbar. Passt zu rohem Gemüse.

8.11.03 Bashiba CK

Ohne Sortenangabe

Brotaufstrich mit Linsen

Zutaten für 4 Portionen

100 g Linsen

¼ TI Kümmel

1 EI Schnittlauch, in Röllchen oder Frühlingszwiebel, fein gehackt

4 EI Öl (Olivenöl)

1 TI 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

Indischer Möhreintopf

750 g Möhren
1 TI feingeriebener Ingwer -(Ingwerpulver)
75 g Cashew, gehackt
1 Zwiebel, fein gehackt
2 El Öl
1 El Curry
1 El Mehl
1 l Hühnerbrühe / Gemüsebrühe
Salz
1 TI 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.

Mexikanische Chili - Linsen

Zutaten für Portionen
250 g Linsen
1 Lorbeerblätter
2 Chilischote(n)
¾ Liter Brühe
1 Dose/n Tomate(n) (425 g)
120 g Zwiebel(n)

400 g Paprikaschote(n), bunt
2 El Tomatenmark
1 TI Oregano
1 TI Paprikapulver
1 Zehe/n Knoblauch
1 El Zitronensaft
1 Bund Schnittlauch
Tabasco, nach Geschmack / Chilipulver

Linsen, Lorbeer und Chilischoten in ½ l. Brühe ca. 30 Minuten kochen.
In einer Pfanne Zwiebel und Paprika andünsten. Tomatenmark, Oregano, Paprikapulver und gepresster Knoblauch unterrühren. Mit ¼ l. Brühe 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 TI 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. pürie-

ren. Sauce auf kleiner Flamme eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Vollkornnudeln servieren und mit Parmesankäse bestreuen.

Rote Linsen

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 Brennnessel.

Gemüsereispfanne mit roten Linsen

Zutaten:

- 1 Grüne Paprikaschote
- 1 Rote Paprikaschote
- 5 Frühlingszwiebeln
- 2 kl. Zucchini
- 3 Möhren
- 1 Fleischtomate
- 3 El Sonnenblumenöl
- 200 g Langkornreis

600 ml Wasser
100 g Rote Linsen
1 TL Kurkuma; Gelbwurz
3 EL Gemüsebrühe; Instant
Frische Petersilie

Gemüsereispfanne mit roten Linsen 1. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden.

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

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

Linsen mit Knoblauch - Öl

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

Zutaten für 4 Portionen

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

Zubereitung

200 g 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 TI 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

(Brottaufstrich)

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 TI Piment
Salz

Zubereitung

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

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

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

3.1.04 Ional CK

Linsencurry, 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 EI Butterschmalz oder Ghee (geklärte Butter)

Kräutersalz

1 TI Kurkuma

1 TI 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 abrausen, putzen und in feine, schräge Ringe schneiden.

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

Linsenpfanne mit Zucchini

Zutaten für 4 Portionen

4 Blätter Salbei

2 EI Öl (Sonnenblumenöl)

1 Ei Liebstöckel, gehackter
1 Frühlingszwiebel(n)
2 reife Tomate(n)
200 g Blattspinat, frischer
½ TI Saucenbinder / Kartoffelmehl
1 kleine Zucchini
1 Paprikaschote(n), gelbe
1 Tasse/n Linsen, rote
1 TI 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

Rote Linsen

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 TI Kurkuma gem
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
0,5 TI Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60

Rote Linsen mit Cashewnüsse

1 Zwiebel
1 frische kleine Knolle Ingwer
(Erdnuss-) Öl
100 Gramm rote Linsen
500 ml Gemüsebrühe
2 bis 3 Knoblauchzehen
2 bis 3 Esslöffel Tomatenmark
2 bis 3 Esslöffel Cashewnüsse
Gewürze (Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Paprika)

Zubereitung

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

Rote Linsen mit Kreuzkümmel

Zutaten:
1 l ; Wasser
200 g Rote geschälte Linsen
2 kl. Scheiben Ingwer, ungeschält
½ TI Gelbwurz
3 El Pflanzenöl
1 TI Kreuzkümmelsamen
1 TI Koriandersamen; gemahlen
¼ TI 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 Reis

Zutaten für 2 Portionen

½ Tasse/n Linsen, rote,

½ Tasse/n Reis, lose (Natur- Reis)

Salz

Knoblauchpulver

Thymian, gerebelt

Zimt

Koriander, gemahlen

Wasser, zum Kochen

Zubereitung

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

Dies ist ein Rezept aus Anitas Probierküche.

16.2.03 Anita Sander CK

Rote Linsen mit Spinat und Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

2 EI Butter

½ TI Koriander, gemahlen

1 Zwiebel(n)

½ Liter Hühnerbrühe (Instant) / Gemüsebrühe

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 EI 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 drunter heben und in weiteren 4 Minuten zugedeckt bei sanfter Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Stück: 4 Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Rotes Linsengemüse

Sebzeli Kirmizi Mercimek

Zutaten:

Für 4 Portionen
400 g rote Linsen
0,5 Tasse Olivenöl (60 ml)
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Stück Lauch
1 Stück Sellerie
2.5 El Tomatenmark
0,75 l Gemüse- oder Fleischbrühe
0,5 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

Salat

Bananen Linsen Salat

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

Roten-Linsen-Salat

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

Roter Linsensalat

Für 2 Personen Pro Person: 3,5 Points

100 g rote Linsen, trocken
Salz
100 g Cocktailltomaten
1 rote Paprikaschote
1 säuerlicher Apfel (z. B. Braburn)
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

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 TI Kreuzkümmel
- 1 TI Kurkuma
- 1 TI Paprikapulver
- ½ TI 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.

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

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

www.naturkost.de

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,

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

Kreolischer grüne Linseneintopf mit Paprika

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 TI Paprikapulver, edelsüß
½ TI Oregano
½ TI 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 verkoht 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

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

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

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

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

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

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

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

www.naturkost.de

Linsen-Eintopf mit viel Gemüse DIA

2 Portionen

100 g Linsen

250 ml ;Wasser

1 El Öl

100 g Kartoffeln

200 g Möhren

100 g Sellerieknolle

50 g Lauch/Porree- ODER- Gemüsezwiebeln

250 ml Gemüsebrühe (Instand)

; Meersalz + Pfeffer

Selleriegrün + Petersilie

; feingehackt

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

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

:Pro Person ca. : 310 kcal

:Pro Person ca. : 1298 kJoule

:Sonstiges: 7g Gemüse- KH

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

Linsensuppe aus roten Linsen

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

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

Wer möchte, kann noch einen Schuss Balsamico dazugeben

Linsensuppe mit Kokosmilch

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 / Gemüsebrühe
- 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 Mangold

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 TI Kreuzkümmel

¼ TI Senfkörner

1 El Öl (Olivenöl)

3 Zehe/n Knoblauch, gehackt

1 Tasse/n Zwiebel(n), gehackt

¼ TI Chilischote(n), getrocknet , gehackt

2 Karotte(n), gehackt

2 Stange/n Bleichsellerie, gehackt

1 El Hühnerbrühe (Pulver)

½ TI Salz

¼ TI Kurkuma, gemahlen

½ TI Curry

1 TI 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 g. 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

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

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

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

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

Provenzalischer Linseneintopf mit Tomaten

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 TI Basilikum

¼ TI Oregano

¼ TI 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

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 Tl Paprikapaste, scharf
1 Spur Thymian
1/2 Tl Minze, getrocknet
Gemüsebouillon

Paprikabutter

35 g Butter (2)
1 TI 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.

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 Ei 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.

Würzige Linsensuppe

- 2 El Öl
- 2 gehackte Zwiebeln
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 250 g rote Linsen
- 3/4 - 1 l Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TI gemahlener Ingwer
- 2 TI 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 umrüh-
ren).

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

Reicht für 6 Personen

Fleisch + Fisch

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen

Glutenfrei + Eifrei

4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum einfetten
1 x Pfannkuchen
1 x rote Linsen
ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln
ca 500 ml kochendes Wasser +
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
Paprikagranulat

150- 200 g roher Schinken in Scheiben, bei Bedarf

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:



Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:



Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf, ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannenkuchen

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

500 ml Mineralwasser / Milch

200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) gem
100 g Amaranthkörner gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Rote Linsen

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 TI Kurkuma gem
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
0,5 TI Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

Linsengemüse

ZUTATEN:

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

50 g Bauchspeck

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Ei Mehl

1 Schuss Weißwein 1/4 l

Hühnersuppe

Zubereitung:

Eingeweichte Linsen mit einer Zwiebel und einer Karotte, den Nelken und dem Lorbeerblatt in 15 min garen. Speckwürfel auslassen, Zwiebel und Knoblauch anrösten, mit etwas Mehl stauben (oder besser pürierte Linsen dazugeben).

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

Paripoo Linsen

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 Ei 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...

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Sonntag, 10. Dezember 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Sonntag, 10. Dezember 2006

Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht entfernt,

denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“
die alles selber herstellen,

+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.

Ist auch eine Sache des Vertrauens

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Mehl/Panade

Hallo Zusammen

Wenn nur bis 30 oder 40 g Mehl erforderlich sind .

Nehme ich meist Buchweizen oder Mais gem.

Als Panade

Nehme ich meist Buchweizen gem.,
Mais geht zwar auch , saugt aber sehr viel Fett beim braten auf + wird
dann auch leicht bitter,

Bei Auflauf

Verwende ich , nach dem einfetten, mit Butter oder Margarine, Öl ist nicht
so gut, wird zu schnell aufgesaugt, kein Mehl oder keine Panade,
da unser Glutenfrei , sowieso sehr viel mehr Flüssigkeit enthält, + nimmt
das trockene sofort in Beschlag, also Überflüssig,
selber ausprobieren

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Konserven

Habe die Konserven Rezepte nicht entfernt,
es sind ja alles nur Vorschläge,
ich selber nehme Trockenware,
es sei denn grüne Bohnen, da dann nur frische,
zur Not auch TK

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Sonntag, 10. Dezember 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.
Wasser +
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte
Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei ge-
räucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.
Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei
in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räu-
chern.
Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 27.11.04 +
Überarbeitet. Sonntag, 10. Dezember 2006

