BIO-KOCHKURS

BIO-Linsen

Linsenarten:

* Rote Linsen: sind geschälte Linsen. Sie sind besonders schnell gar und zerfallen beim Kochen. Daher sind sie besonders gut für Suppen, Aufstriche und Dips geeignet. Rote Linsen haben durch ihre fehlende Schale weniger Ballaststoffe und sind besonders verträglich. Geschmacklich weniger intensiv, lassen sie sich durch Gewürze und Kräuter sehr gut beeinflussen.
* Schwarze Linsen (Belugalinsen): behalten ihre Form beim Kochen und eignen sich daher gut für Salate und als Beilage. Schnell gar (ca. 20 min.) und leicht nussiger Geschmack. Eignen sich auch prima zum Keimen von Sprossen.
* Dunkelgrüne Linse (DuPuy-Linse): behalten ihre Form beim Kochen und sind daher gut für Salate und als Beilage geeignet. Schnell gar (ca. 25 min.) und sehr angenehmer Geschmack. Eignen sich ebenfalls prima zum Keimen von Sprossen.

Zubereitung:

* Linsen müssen vor dem Kochen generell nicht eingeweicht werden. Für unsere Rezepte (Wraps + Crumble) werden rote, geschälte Linsen benötigt, die dennoch eingeweicht werden, weil sie in diesen Rezepten nicht gekocht, sondern zu Teig verarbeitet werden.
* Sind die Linsen jedoch älter als 5 Jahre, lohnt es sich sie einzuweichen, um die Kochzeit zu reduzieren. Vor dem Einweichen die Linsen kurz in einem Sieb abspülen und dann in reichlich Wasser einweichen. Beim Einweichen sollten keine Linsen aus dem Wasser ragen, damit sie beim anschließenden Kochen gleichmäßig gar werden.

Kochen:

* Linsen vor dem Kochen in einem Sieb gut abspülen und mit reichlich, kaltem Wasser aufsetzen. Dabei evtl. an der Oberfläche schwimmende Linsen-/teile herausnehmen (diese Linsen sind beschädigt).
* Hinweis: Linsen nehmen beim Kochen Wasser aufnehmen und können ihr Volumen - je nach Sorte - verdoppeln. Ggf. Während des Kochens zusätzliches Wasser hinzufügen, damit sie gleichmäßig gar werden.
* Linsen zunächst zum Kochen bringen, anschließend die Temperatur reduzieren und köcheln lassen.
* Salzen: Der Mythos, Hülsenfrüchte ohne Salz zu kochen, weil sie sonst nicht gar würden, ist überholt. Nach dem Aufkochen, kann gerne etwas Salz dazu gegeben werden und die Linsen werden sogleich aromatischer.

Lagerung:

* Linsen sind sehr lange haltbar, wenn sie trocken, kühl und dunkel gelagert werden. Je älter Linsen sind, desto länger ist auch die Kochzeit (s. auch Einweichen).

**Rotes Linsen Dal**

**Zutaten**

*Für 4 Portionen*

|  |  |
| --- | --- |
| 250 g | Rote Linsen oder Belugalinsen |
| 1 | Zwiebel gewürfelt |
| 2 | Knochblauchzehen gehackt |
| 1 Stück | Ingwer gerieben |
| 1 TL | Kurkuma |
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| 1 TL | Curry |
| 0,75 l | Gemüsebrühe |
| 250 ml | Kokosmilch |
| 250 ml | Passierte Tomaten |
|  | Salz |
|  | Pfeffer |
|  | Brauner Zucker alternativ Ahornsirup |
| 1 | Limette |
|  | Zitronengras |
| 5 EL | Naturjoghurt |
|  | Firscher Koriander |

**Zubereitung**

Zunächst die Linsen in einem Sieb geben und abbrausen. Etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und den Ingwer 2 Minuten anbraten. Danach die Gewürze mit den Linsen hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Tomaten, Kokosmilch, etwas braunen Zucker (alternativ Ahornsirup), den Limettensaft und das Zitronengras dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Wenn das Dal zu dickflüssig ist, noch etwas Brühe hinzufügen. Mit Joghurt und Koriander garnieren.

**Linsensalat**

**Zutaten**

*Für 4 Portionen*

|  |  |
| --- | --- |
| 250 g | Linsen (grüne oder braune) |
| ¼ Bund | Lauchzwiebel, alternativ 1 rote Zwiebel |
| 250 g | Cocktailtomaten |
| 250 g | Rote Beete gegart |
| 100 g | Fetakäse in Würfel |
|  |  |
| Vinaigrette |  |
|  | Balsamico-Essig |
|  | Olivenöl |
|  | Etwas Honig |
|  | Scharfer Senf |

**Zubereitung**

Die Linsen ca. 30 Minuten in Brühe garen. Die Zwiebel fein schneiden, die Cocktail-Tomaten halbieren und die rote Beete in kleine Würfel schneiden.

Die Zutaten für die Vinaigrette mit dem Stabmixer anrühren.

Anschließend die Vinaigrette mit den leicht abgekühlten Linsen vermischen und mit dem Fetakäse anrichten.

**Linsen-Kürbis-Gemüse mit Fischfilet**

**Zutaten**

*Für 4 Portionen*

|  |  |
| --- | --- |
| 200 g | Kürbis Hokkaido |
| Etwas | Zucker |
| 10 g | Butter |
| 1 | Knochblauchzehe |
| 150 g | Beluga Linsen |
| 25 g | Bacon |
| Etwas | Olivenöl |
|  | Salz |
|  | Pfeffer |
|  | Essig |
| 460 g | Fischfilet (120 g pro Person) |
|  | Semmelbrösel |
| etwas | Mehl |
| 1 | Ei |
| 75 g | Geriebener Parmesan |

**Zubereitung**

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden, anschließend salzen & zuckern und im Wasser ziehen lassen. Dann die 2 Knoblauchzehen zerdrücken, mit den Kürbiswürfeln in der Butter bissfest garen. Die Beluga-Linsen im ungesalzenen Wasser bissfest garen. Den Bacon fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Die Linsen und die Kürbiswürfel dazugeben und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Essig abschmecken.

Das Paniermehl mit dem Parmesan mischen. Den Fisch salzen, mehlieren und im Ei wälzen. Den Fisch panieren und knusprig braten.

Auf das Linsengemüse anrichten.

**Fischfilet auf Lauchbeet und Kartoffelecken**

**Zutaten**

*Für 4 Portionen*

|  |  |
| --- | --- |
| 0,75 kg | Fischfilet |
|  | Rapsöl |
|  | Mehl |
|  | Salz |
|  | Pfeffer |
| 0,5 kg | Lauch |
| 25 g | Butter |
| etwas | Pernod |
| etwas | Noilly Prat |
| 100 g | Schlagsahne |
|  | Gemüsebrühe |
| 1 Bund | Dill |
| 1 kg | Kartoffeln |

**Zubereitung**

Den Lauch gründlich putze und dabei die dunkelgrünen Teile entfernen, halbieren und anschließend in sehr feine Streifen schneiden. In Butter anschwitzen, mit Pernod und Noilly Prat ablöschen. Mit etwas Brühe und Sahne aufgießen und noch leicht bissfest einkochen.

Kartoffeln schälen und in 2cm dicke Ecken schneiden. Diese 5 Minuten blanchieren. Danach im Backofen bei 240 Grad in Öl goldbraun backen.

Den Fisch portionieren, würzen, leicht mehlieren und glasig braten.

**Apple-Crumble mit Linsen zum Ausprobieren**

**Zutaten**

*Für 4 Portionen*

|  |  |
| --- | --- |
| 20 g | Linsen |
| 2 | Große Äpfel |
| 17 g | Haferflocken |
| 35 g | Zucker |
| 1 Msp. | Salz |
| 35 g | Butter |
|  | Butter zum Einfetten |

**Zubereitung**

Die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und für ca. 12 Stunden einweichen. Anschließend die Linsen über einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Den Ofen auf 200° C

(Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Äpfel entkernen, in kleinere Stücke schneiden und in eine eingefettete ofenfeste Form geben. Die Linsen zusammen mit den Haferflocken, dem Zucker und Salz in einem Mixer zerkleinern. Die Butter in Stücken zugeben und alles zu Streuseln verarbeiten. Auf den Äpfeln verteilen. Auf mittlerer Schiene etwa 35 Minuten im Ofen backen, bis die Äpfel weich geworden sind und die Streusel Farbe angenommen haben.