

# Genuss pur

# Linzen

## Verschollene Schönheit.

Anfang der 60er Jahre war die Linse von Deutschlands Feldern verschwunden. Kein Wunder, sie wurde als „Arme-Leute-Essen“ verschmäht. Doch zum Glück entdeckte man einige schwäbische Linzen in der Wawilow-Saatgutbank in St. Petersburg wieder, so dass die hübschen braun-gesprenkelten Hülsenfrüchte seit 2006 als Alb-Leisa (=Linzen) auf der Schwäbischen Alb wieder gedeihen. Zum Wachsen benötigen die zarten Pflänzchen mit den hellflückerfarbenen Blüten andere Pflanzen, etwa Gerste, Hafer oder Leindotter, als Stütze. Als eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit ist sie ein hochwertiger Eiweißlieferant mit gesunden Kohlenhydraten, wenig Fett und vielen Mineralien wie Zink, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor.

Aber ob braune, rote, gelbe oder grüne Linzen – sie alle sind nicht nur gesund, sondern auch vielseitig und aromatisch.





## Fruchtiger Linsensalat

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g getrocknete Linsen  
(z.B. Alb-Leisa)  
5 Stangen Stangensellerie  
1–2 Äpfel oder Birnen  
50 g Walnüsse gehackt, Zucker  
1–2 Zehen Knoblauch  
1–2 rote Zwiebeln

**Fürs Dressing:**  
1–2 Biozitrone  
3 EL Oliven-, Walnuss- oder  
Leindotteröl  
Salz, Pfeffer

1. Die Linsen nach Packungsanleitung kochen.
2. Den Stangensellerie in schmale Streifen schneiden, das Grün für das Dressing zur Seite legen. Den Apfel oder die Birne vierteln, Gehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch pressen oder fein hacken. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die gekochten Linsen mit den geschnittenen Zutaten in eine Schüssel geben.
3. Zitrone waschen und die Schale fein abreiben, dann auspressen. Etwas Selleriegrün fein hacken. Zitronensaft mit Öl, Selleriegrün und Zitronenabrieb aufschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die gehackten Walnüsse in einer Pfanne anrösten, ggf. mit etwas Zucker karamelisieren.
5. Dressing über den Salat geben, gut durchmischen und mehrere Stunden durchziehen lassen. Vor dem Servieren evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.



## Knusprige Linsenküchle

Zutaten:

70 g Linsen (z.B. Alb-Leisa)  
1 Karotte  
1 kleine Petersilienwurzel  
½ Stange Lauch  
½ Apfel  
3 EL Erdnussöl  
Anis- und Fenchelsamen  
(gemahlen)

Koriander, Pfeffer (gemahlen)  
400 ml Gemüsebrühe  
2 EL Haferflocken  
1 EL Senf  
1 EL Majoran  
1 Eigelb (nach Wunsch)  
evtl. etwas Mehl  
4 EL Sesamsamen

1. Die Linsen gut abspülen. Petersilienwurzel, Karotte und Apfel fein schneiden oder reiben. Den Lauch in dünne Ringe schneiden.
2. 1 EL Öl erhitzen, das Gemüse und den Apfel zusammen mit den Gewürzen dazu geben und andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Linsen zugeben. So lange leicht köcheln, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Abkühlen lassen.
3. Haferflocken, Senf, Majoran und evtl. Eigelb zu den Linsen geben, gut verrühren und mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Sollte der Teig dann noch zu weich sein, etwas Mehl zugeben.
4. Den Teig zu kleinen Küchle formen und in Sesam wenden.
5. Restliches Öl in die Pfanne geben und die Küchle goldbraun braten. Vorsichtig wenden, die Küchle zerfallen leicht.

Dazu passt z.B. das mediterrane Bohnengemüse aus Purpur-Heft 8 oder der rohe Rosenkohlsalat aus Purpur-Heft 7.

[www.purpur-magazin.de/themenuebersicht](http://www.purpur-magazin.de/themenuebersicht)



Weihnachtliche Stunden  
mit kleinem Weihnachts-  
markt im Stadel mit  
Kunsthändler:innen

08. – 10.12. +  
15. – 17.12.2022

Do 16 – 19 Uhr  
Fr 14 – 19 Uhr  
Sa 14 – 19 Uhr

Holunderhof Lohe



Freitags von 14.00 - 19.00 Uhr  
Samstags von 9.00 - 12.00 Uhr

Hofladen geöffnet

Biologische Landwirtschaft  
Kräuterwanderungen mit Kostproben  
Tageswanderungen auf dem Jakobsweg  
Vorträge zum Thema Kräuter und Kneipp  
Kurse im Jahresverlauf  
Hofführungen | Eselwanderungen

Werner &  
Siglinde Beck

Lohe 2,  
86732 Oettingen  
Tel.: 090 82 - 47 17

[www.holunderhof-lohe.de](http://www.holunderhof-lohe.de) *Wir freuen uns auf Sie*