

Liebe Köch*innen,

die Linse – ein wahres Kraftpaket der Gesundheit und dem Genuss! Mit ihrem hohen Gehalt an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ist sie ein unverzichtbarer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Ihre natürliche Fülle an Eisen, Zink und B-Vitaminen stärkt das Immunsystem, fördert die Energiegewinnung und unterstützt die Zellregeneration. Unsere Beluga Linsen aus Breitensee hinterlassen auch noch einen besonders guten Fußabdruck beim Klima, da sie direkt aus Unterfranken importiert werden.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten für 6 Portionen

- 300 g Beluga Linsen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Möhre, grob gewürfelt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- ½ Lauch
- ¼ Chinakohl in grobe Stücke
- ¼ Eisbergsalat in feine Streifen
- 4 EL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- je 1 EL Kümmel u. Bockshornklee
- Tempeh - 1 Packung reicht für 2 Portionen

Zubereitung

Gemüse schneiden. Das Weiße und Grüne vom Lauch getrennt halten und in halbe Ringe schneiden. Beluga Linsen mit knapp der doppelten Menge gesalzenem Wasser, Lorbeer und Kümmel bei geschlossenem Deckel kochen. Nach 15 Min. den Chinakohl obendrauf legen und mit geschlossenem Deckel weitere 15 Min. köcheln bis das Wasser verkocht ist. In einer Pfanne Bockshornklee und Olivenöl erhitzen, dann die Möhren, Salz und Zucker hinzufügen und mit Deckel auf halber Kraft garen, damit sich ein Sud bildet. Gelegentlich umrühren. Nach 5 Min. Zwiebeln hinzufügen. Nach weiteren 5 Min. das Weiße vom Lauch und Essig dazu und bei geschlossenem Deckel ohne Hitze weitere 5 Min. ziehen lassen. Die gegarten Linsen und das Kraut mit dem Lauchgrün und der Gemüsepfanne vermengen. Etwas auskühlen lassen und Tomaten hinzufügen. Mit Olivenöl, Salz und Zucker abschmecken. Auf etwas Eisbergsalat servieren.

Tempeh der Länge nach halbieren und in 5-6 gleich große Stücke schneiden. Mit etwas Öl anbraten, salzen und aus der Pfanne nehmen.