



Hülsenfrüchte Linsen

Information

Entdecken Sie die Vielfalt der unterschiedlichen Linsensorten: Die klassische große Tellerlinse, die feine Du Puy Linse, die besonders kleine schwarze Beluga Linse und die ungeschälte Verwandte der Roten Linse - die Berglinse. Da die Aromastoffe bei Linsen direkt unter der Schale liegen, sind die kleinen Verwandten der Tellerlinse mit Ihrem hohen Schalenanteil noch aromatischer als die Tellerlinse. Daher werden die kleinen Linsensorten immer beliebter. Linsen sind reich an Ballaststoffen, Eiweiß und Mineralstoffen. Mit Ihrer kurzen Garzeit von 20–30 Min. sind diese Hülsenfrüchte auch für Freunde der schnellen Küche gut geeignet. Neuform Linsen stammen aus ökologischem Anbau und werden sorgfältig gereinigt und selektiert.

100 g enthalten durchschnittlich: 1129 kJ (270 kcal); 23,5 g EW; 40,6 g KH; 1,5 g Fett; 3,4 BE



Reformhaus Kochstudio

Linsen-Gemüse-Curry

(für 4 Personen/ ZZ 15 Min., GZ 45 Min.)

- 150 g **neuform Tellerlinsen**
- 500 ml **Wasser**
- 2 **mittelgroße Zwiebeln**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 20 g **Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine**
- 1 TL **Curry**
- 1 TL **Kurkuma**
- 400 ml **Gemüsebrühe**
- je 1 **grüne und rote Paprikaschote**
- 2–3 EL **Weinessig**
- Meersalz**
- schwarzer Pfeffer**
- Basilikum**
- 1 **frische Ingwerwurzel**
- 4 EL **Crème fraîche**

ZUBEREITUNG: Linsen in Wasser 20 Min., mit geschlossenem Deckel, auf kleiner Stufe köcheln lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden, in heißem Fett andünsten, mit Curry und Kurkuma überstäuben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 30 Min. bei geringer Energiezufuhr garen. Paprika halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden, zu den Linsen geben und nochmals ca. 10 Min. garen. Mit Essig, Meersalz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Linsen-Gemüse-Curry auf Teller füllen, mit frischer, geriebener Ingwerwurzel bestreuen und mit Crème fraîche servieren.

TIPP: Als Beilage **neuform Basmati-Reis** servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1000 kJ (239 kcal); 11,0 g EW; 23,1 g KH; 11,1 g Fett; 1,9 BE

leichte Küche	asiatische Küche	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren **neuform Rezeptkarten** für:
• Getreide • Nüsse & Samen • Trockenfrüchte



neuform international
19246 Zarrentin

Hülsenfrüchte Linsen

Kürbissuppe mit schwarzen Linsen

(für 4 Personen/ ZZ 20 Min., GZ 45 Min.)

- 100 g **neuform Linsen, schwarz**
- 250 ml **Wasser**
- 20 g **Butter**
- 1 **Zwiebel**
- 1 **neuform Ingwer Goldstück**
- 1/2 TL **Kurkuma**
- je 1 Pr. **Chilipulver, Kardamom, Zimt,**
- Kreuzkümmel**
- 500 g **Hokkaidokürbis, entkernt**
- 200 g **Kartoffeln**
- 800 ml **Gemüsebrühe**
- 100 g **Sahne**
- Pfeffer**
- Kräutersalz**
- 2 EL **Petersilie oder Koriander, frisch**

ZUBEREITUNG: Gewaschene Linsen in kochendes Wasser geben und 20–30 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. Butter erhitzen, gewürfelte Zwiebel und Ingwer darin andünsten. Gewürze zugeben und kurz mitdünsten. Gewürfelten Kürbis (mit Schale) und gewürfelte Kartoffeln ebenfalls zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und 20 Min. kochen. Gemüse anpürieren. Sahne einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Abgetropfte Linsen einrühren und mit Petersilie bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1138 kJ (272 kcal); 10,4 g EW; 28,3 g KH; 12,8 g Fett; 2,4 BE

leicht zubereitet	asiatische Küche	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

Kartoffel-Linsenspuffer

(für 4 Personen/ GZ 55 Min., ZZ 10 Min.)

- 200 g **neuform Berglinsen**
- 500 ml **Gemüsebrühe**
- 500 g **Kartoffeln**
- 1 **kleine Zwiebel**
- 2 **Eigelb**
- 2 EL **neuform Weizenvollkornmehl**
- 1 TL **Salz**
- Kokosfett**
- 150 g **Kräuter-Crème fraîche**

ZUBEREITUNG: Linsen in Gemüsebrühe 20–30 Min., mit geschlossenem Deckel, auf kleiner Stufe köcheln lassen. Abgetropfte und abgekühlte Linsen mit feingeriebenen Kartoffeln,

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für **neuform international**

Zwiebeln, Eigelb und Mehl vermischen. Mit Salz würzen und die Puffer in heißem Fett goldbraun braten. Mit Kräuter-Crème fraîche oder Kräuterquark servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 2213 kJ (529 kcal); 18,5 g EW; 49,2 g KH; 28,4 g Fett; 4,1 BE

leicht zubereitet	für Kinder	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			

Linsen-Wirsing-Rouladen

(für 4 Personen/ ZZ 40 Min., GZ 25 Min., BZ 40 Min.)

- 1 **Zwiebel**
- 20 g **Butter**
- 100 g **neuform Du Puy-Linsen**
- 100 g **neuform Arborio-Reis**
- 500 ml **Gemüsebrühe**
- 1/2 TL **Kurkuma**
- 8 **große Wirsingblätter**
- 4 **Paprikaschoten, rot**
- 1 **Ei**
- Pfeffer, Salz**
- 125 g **Crème fraîche**
- 100 ml **Wasser**
- 1 Msp. **Safran**

ZUBEREITUNG: Gewürfelte Zwiebel in Butter andünsten. Linsen und Reis kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Safran und Kurkuma zugeben. Im geschlossenen Topf auf kleiner Stufe 20–30 Min. köcheln lassen. Wirsingblätter 2–5 Min. blanchieren. Längs halbierte und entkernte Paprika 10–15 Min. blanchieren. Gemüse nach Blanchieren kalt abschrecken, Paprika enthäuten. Linsen, Reis und Ei vermischen. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Wirsingblätter auslegen, vorher Blattrippe abflachen, je eine halbe Paprikaschote in die Mitte geben, darauf einen gehäuften Esslöffel Füllung, dann Rouladen formen. Mit Naht nach unten in gefettete Auflaufform setzen. Crème fraîche und Wasser verrühren, mit Pfeffer und Salz würzen und über die Rouladen gießen. Bei 200°C ca. 40 Min. backen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1598 kJ (382 kcal); 14,4 g EW; 42,8 g KH; 16,6 g Fett; 3,6 BE

raffiniert als Hauptgericht	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓