



Hülsenfrüchte Rote Linsen



Reformhaus Kochstudio

Linsensalat

(für 4 Personen/ GZ 15 Min., ZZ 35 Min.)

- 150 g **neuform Rote Linsen**
- 500 ml **Gemüsebrühe**
- 250 g **junge grüne Bohnen**
- 1 **kleine Staude Bleichsellerie**
- 250 g **Champignons**
- 3 **EL Rotweinessig**
- 1 **TL Senf, ganzkörnig**
- 1 **Msp. Honig**
- 4 **EL Sesamöl, kaltgepresst**
- Vollmeersalz**
- Hefestreuwürze**
- schwarzer Pfeffer**
- 1 **Bd. Schnittlauch**

ZUBEREITUNG: Linsen in Gemüsebrühe ca. 10–15 Min. auf kleiner Stufe kochen, dann abgießen. Bohnen vorbereiten, schneiden und ca. 5 Min. blanchieren. Sellerie waschen und in Stücke schneiden. Champignons enthäuten und in Scheiben schneiden. Aus Essig, Senf, Honig, Öl, Salz, Hefestreuwürze und Pfeffer eine Salatsauce rühren und mit den Linsen, Bleichsellerie, Champignons und Bohnen vermischen. Salat mit Schnittlauch garnieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1042 kJ (249 kcal); 13,6 g EW; 23,0 g KH; 11,1 g Fett; 1,9 BE

als Beilage	für Parties	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

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



neuform international
19246 Zarrentin

Hülsenfrüchte Rote Linsen

Linsen-Schafskäse-Aufstrich

(für 4-8 Personen/ GZ 20 Min., ZZ 10 Min.)

- 300 ml **Gemüsebrühe**
- 150 g **neuform Rote Linsen**
- 100 g **Schafskäse**
- 30 g **neuform Sonnenblumenkerne**
- 1 **EL Oregano, frisch gehackt**
- 1 **EL Thymian, frisch gehackt**
- 2 **EL Petersilie, frisch gehackt**
- Pfeffer**
- Meersalz**

ZUBEREITUNG: Gemüsebrühe aufkochen, gewaschene Linsen einstreuen und 15–20 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. Abgekühlte, abgetropfte Linsen mit Schafskäse, Sonnenblumenkernen, Oregano u. Thymian im Mixer pürieren. Gehackte Petersilie unterheben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Im Schraubglas abgefüllt ca. 3-4 Tage im Kühlschrank haltbar.

TIPP: Mit feinen Ringen von einer roten Zwiebel servieren.

100 g enthalten durchschnittlich: 749 kJ (179 kcal); 12,7 g EW; 20,3 g KH; 5,0 g Fett; 1,7 BE

schnell zubereitet	für's Büro	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

Linsencurrycremesuppe mit Bananen

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

- 2 **Zwiebeln**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 20 g **Butter**
- 1 **TL Kurkuma**
- 1 **TL Curry**
- 1 **Pr. Chilipulver**
- 1 **Gemüsebrühe**
- 200 g **neuform Rote Linsen**
- 75 g **neuform Kokosraspeln**
- 1 **Banane**
- 2 **EL Sahne**
- etwas **Limettensaft**
- Meersalz**

ZUBEREITUNG: Fein gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch in Butter andünsten. Kurkuma, Curry, Chilipulver kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Gewaschene Linsen zugeben, Kokosraspeln einrühren und 20 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. In Stücke gebrochene Banane in die Suppe geben und pürieren. Suppe durch ein Sieb gießen. Sahne einrühren, mit Limettensaft und Salz abschmecken.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1565 kJ (374 kcal); 14,8 g EW; 35,0 g KH; 19,3 g Fett; 2,9 BE

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

Indisches Linsengericht mit Joghurt

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

- 800 ml **Wasser**
- 1 **TL Meersalz**
- 1 **TL Kurkuma**
- 400 g **neuform Rote Linsen**
- 4 **Zwiebeln**
- 4 **Knoblauchzehen**

ZUBEREITUNG: Wasser mit Salz und Kurkuma aufkochen. Gewaschene Linsen einstreuen und 15–20 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. Inzwischen fein gewürfelte Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, fein gewürfelte Chilischoten und Kümmel in heißem Fett andünsten. Gegarte und abgetropfte Linsen zugeben, verrühren und mit Salz abschmecken. Linsengemüse in eine Schüssel geben, Joghurt darüber verteilen. Sofort servieren.

- 6 **neuform Ingwer Goldstücke**
- 2-4 **Chilischoten**
- 1/2 **TL Kreuzkümmel**
- 4 **EL Öl oder Butterschmalz**
- 150 g **Joghurt**

1 Portion enthält durchschnittlich: 1891 kJ (452 kcal); 25,3 g EW; 57,7 g KH; 12,8 g Fett; 4,8 BE

schnell gekocht	exotisch	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

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