

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 2: Eine scharfe Sache : Pfeffer  
  
**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 10.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Linsen: je kleiner, desto feiner



Am bekanntesten ist die oliv-grüne Tellerlinse, doch die Hülsenfrüchte des Schmetterlingsblütlers können auch braune, grüne, gelbe oder rote Samen enthalten. Linsensträucher gedeihen nur in einem heissen und trockenen Klima.

Die Hülsenfrüchte sind ausgezeichnete Energiespender, denn sie haben einen hohen Eiweiss- und Kohlenhydratgehalt. Sie sind ausserdem reich an Nahrungsfasern, Mineralstoffen (Eisen) und B-Vitaminen. Die Garzeit beträgt etwa eine halbe Stunde, bei über Nacht eingeweichten Linsen etwa 15 Minuten.

### Linsensuppe

250 g kleine braune Gourmetlinsen  
200 g geschälte Tomaten aus der Dose  
2 Stangen Staudensellerie oder ein kleiner Knollensellerie, kleingeschnitten  
2 Karotten, in Scheiben  
1 Zwiebel, gehackt  
4 EL Olivenöl, 1 Würfel Plantaforce  
1 ¼ l Wasser, 1 Lorbeerblatt, Meersalz, Pfeffer  
einige getrocknete Salbeiblätter

Zwiebel, Sellerie und Karotten einige Minuten im heissen Öl andünsten, die kleingeschnittenen Tomaten, Lorbeerblatt und Salbei zugeben. Nach 5 Minuten die gewaschenen Linsen und das Wasser in den Topf geben. Die Suppe ca. 45 Minuten leise köcheln lassen. (Bei Bedarf noch Wasser hinzugiessen.) Lorbeer und Salbei entfernen, mit dem Gemüsebrühwürfel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es scharf mag, kann eine Chilischote mitkochen.

### Linsen-Brotaufstrich

½ Tasse Linsen,  
1 Tasse Wasser  
75 g weiche Butter  
½ TL scharfer Senf  
½ TL Trocomare  
½ TL Thymian, 1 TL Majoran,  
je 1 Msp. Curry und Paprikapulver

Linsen mit der Tasse Wasser kochen, bis sie gar sind. Mit allen Zutaten mischen und mit dem Mixstab pürieren bis die Masse cremig ist. In ein Schraubglas gefüllt, hält sich der Aufstrich im Kühlschrank mindestens drei Tage.

Praktischer Tipp: Kochen Sie die Linsenmenge für den Brotaufstrich gleich mit einem anderen Linsengericht mit.

### Linsenbratlinge mit Käse

200 g rote Linsen  
½ l Plantaforce-Gemüsebrühe  
1 Karotte, kleingeschnitten  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Eier  
100 g Haferflocken  
1 Becher Crème fraîche  
100 g Käse (in Scheiben) zum Überbacken  
2 EL Sonnenblumenöl, Herbamare, Pfeffer  
2 TL getrockneter Majoran, 1 Lorbeerblatt

Die gewaschenen Linsen mit dem Lorbeerblatt in der Gemüsebrühe 20 bis 30 Minuten weich kochen. Lorbeerblatt entfernen. Zwiebel und Karotten im Sonnenblumenöl gar dünsten und zu den Linsen geben. Die restlichen Zutaten untermischen und kräftig abschmecken. Mit feuchten Händen kleine Bratlinge formen und in Öl von beiden Seiten braten. Mit dem Käse belegen und im Grill überbacken. • MH

Alle Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.