

# Linsenbraten



Für den **Linsenbraten** kann man entweder 200 g rote oder gelbe getrocknete

- **Linsen** nehmen (waschen und in der doppelten bis dreifachen Menge Wasser ca 10 Minuten kochen und dann quellen lassen und abseihen) oder 1 große Konservendose (1000 ml). +
- **1 Zwiebel** klein schnippeln und in Öl goldbraun braten, danach +
- **1 mittelgroße Karotte** und ein Stück **Sellerie** (2 Finger groß) mit der Reibe klein reiben und zur Zwiebel geben und kurz mitbraten. Wer mag gibt auch Knoblauch nach Belieben dazu. +
- **2 Semmeln** (oder 3 Scheiben Toastbrot) in Wasser einweichen, ausdrücken +
- **Gewürze** (klassische Bratengewürze: Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel) +
- 1 Schuss **Balsamico-Essig** oder Saft einer halben Zitrone
- 2-3 Esslöffel **Mehl**

Alles in einer Schüssel gut vermischen und mit dem Pürierstab zergatschen, so gut es geht. In einer mit Backpapier ausgelegten Kastenform bei ca 190 Grad für 40-50 Minuten

backen.

Dazu passt

## Bratensaft

- **1 Zwiebel** schnippel und in Öl goldgelb rösten +
- 1 Zehe **Knoblauch** gehackt +
- 2 EL **Tomatenmark** unter ständigem Rühren mitbraten, mit
- **Wasser** aufgießen
- 1/2 **Karotte** und ein kleines Stück **Sellerie** klein würfeln und mit
- **Gewürzen** (Salz, Pfefferkörner, 1 Kaffeelöffel Zucker, Majoran, Kümmel) auf kleiner Flamme ausgiebig (mind. 20 Minuten) köcheln lassen.

Den Bratensaft entweder mit den Gemüsestückchen servieren oder vorher abseihen.

---

## Schnelle Linsensuppe



Für die superschnelle Linsensuppe braucht ihr eine Tasse (250ml) **rote Linsen**, die erst einmal ordentlich gewaschen und abgeseiht werden. Die Linsen dann in einem Topf mit ca 3-4 Tassen Wasser und einer ganzen geschälten **Zwiebel** für ca 10 Minuten kochen (wenn die Linsen noch hart sind, so lange kochen, bis sie weich sind). Wenn euch die Suppe zu dick ist, einfach noch Wasser dazugeben.

In der Zwischenzeit 2-3 Zehen **Knoblauch** schälen , pressen und in (Raps)-**Öl** goldbraun braten. Die mittlerweile gekochten Linsen mit dem Pürierstab pürieren, **salzen, pfeffern** und mit 1TL **Kreuzkümmel** (für die bessere Bekömmlichkeit) würzen, Knoblauch hinzufügen, umrühren und noch kurz durchziehen lassen.

Mit frischen Kräutern und eventuell Soja Cuisine verfeinern.

---

## Kartoffelsuppe mit Linsen



Für diese Suppe werden eine kleine **Zwiebel** und eventuell etwas **Knoblauch** in wenig Fett angeröstet. Klein geschnittete rohe **Kartoffeln** dazu geben und mit Wasser aufgießen. Es macht einen sehr guten Geschmack, wenn man **Wurzelwerk** dazugibt (Karotten, Sellerie, Petersilwurzeln...). Dann noch eine Tasse gewaschener **roter Linsen** hinzufügen und mit **Majoran, Salz und Pfeffer** würzen. Im Druckkochtopf braucht die Suppe ca 10 Minuten. Durch die Linsen ist die Suppe sehr dick und bedarf keiner zusätzlichen Bindung.

---

# Ritschert



Für dieses Gericht haben wir eine Tasse **Nacktgerstenreis** (unserer war vom Meierhof) und eine Tasse **Waldviertler Wicklinsen** mit der 3-4 fachen Menge Wasser in einen Kochtopf gegeben und mit geschnittenem **Lagergemüse** (Karotten, Pastinaken, Sellerie) und etwas **Rauchwurz** gekocht. Im Druckkochtopf dauert es ca 20 Minuten, ohne Druck ca 40 Minuten. Nach dem Garen verträgt das Gericht noch eine Ruhepause, damit es nachquellen kann, dann nach Belieben salzen und pfeffern schmecken lassen!

**Alternativen:** Dieses Rezept funktioniert auch mit Rollgerste oder Graupen statt dem Nacktgerstenreis. Statt der Waldviertler Wicklinsen kann man auch Bohnen oder andere Linsen nehmen. Und die Rauchwurz lässt sich wie immer durch Räuchertofu ersetzen. -wieder mal ein Rezept mit vielen Variationsmöglichkeiten!

---

## **Linsen mit Knödeln**



Ein Klassiker!!!

**Linsen** waschen und ein paar Stunden einweichen (bei den kleinen roten nicht notwendig). In einem Topf eine halbe **Zwiebel** (wer mehr will, nimmt natürlich mehr) und eine Zehe **Knoblauch** schneiden und in wenig Fett anbraten. Klein geschnippelte **Karotten** und ein Stück **Zeller** dazugeben und letztendlich die abgegossenen Linsen hinzufügen. Das ganze mit ca 2,5 x soviel Wasser aufgießen wie trockene Linsen und zum Kochen bringen. Ein oder zwei **Lorbeerblätter** machen einen guten Geschmack.

In der Zwischenzeit 2 **Semmeln** würfelig schneiden und in einer Schüssel mit 3 gehäuften Esslöffeln (Dinkel-Vollkorn) **Mehl**, einer Prise **Kurkuma** (der färbt das ganze ein wenig gelb ein), etwas **Salz**, wenn vorhanden **Petersilie** (TK) und einer **Sojamilch-Wasser** Mischung verkneten, sodass ein kompakter und formbarer Gatsch daraus wird. Etwas durchziehen lassen und dann Knöderl machen.

Wir haben diese Knöderl (von 2 Semmeln wurden es 5) einfach in den Topf mit den köchelnden Linsen gelegt und sie mitdämpfen lassen. (Very tricky!!!)

Am Ende der Garzeit (Linsen ca 30 Minuten, die Knöderl sind in 15 Minuten fertig, das geht sich von den Arbeitsschritten sehr gut aus) die Knödel kurz rausnehmen, um den Linsen den finalen Schliff zu geben: Salzen, pfeffern und mit unserer **Fix Einbrenn** eindicken. (Wem das zu mühsam ist, der kann natürlich

auch Bio-Kartoffelpüreepulver nehmen.)

(Einbrenn:

*Wir nehmen Rapsöl (oder das Öl deiner Wahl), erhitzen es in der Pfanne und geben dann den kleingehackten Knoblauch dazu, bis er anfängt, Farbe zu bekommen. Dann fügen wir so viel (Dinkel-Vollkorn-) Mehl hinzu, dass die Masse beim Umrühren noch verrinnt. Das Ganze lassen wir dann unter ständigem Rühren solange am Herd stehen, bis auch das Mehl sich zu bräunen beginnt. Das ist dann der Moment, wo die Pfanne von der Hitzequelle weg muss. Aber Achtung, selbst dann noch rühren, weil der Pfannengrund nicht so schnell auskühlt und die ganze Einbrenn immer noch anbrennen könnte! (Und wer bitte will schon anbrennte Einbrenn?!?))*

---

## **Linsen mit Rote Rüben Salat**



**Linsen** waschen und abtropfen lassen (wenn es keine roten sind, bitte vorher einige Stunden einweichen). Eine **Zwiebel** schneiden und in wenig Fett anrösten, **Gewürze** (Kreuzkümmel, Koriander, Gelbwurz, etwas Zimtstange) **Knoblauch** und **frischen Ingwer** dazugeben und mitrösten. Dann Linsen hinzufügen und mit doppelter Menge Wasser aufgießen. Auch **Tomaten** (Dose, Flasche,

frisch) machen sich gut. Das ganze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bei roten dauert das ca 10-15 Minuten. **Gesalzen** wird am Schluss. Wer nicht so viele Gewürze daheim hat oder wem das zu viele Gewürzhandgriffe sind, der kann auch auf Gewürzmischungen ausweichen, z.B. von Sonnentor:



Für den Rote Rüben Salat die **Rüben** waschen und kochen (Kochzeit wie Kartoffeln), dann schälen, schneiden und mit **Salz, Zucker, Kümmel** und **Essig** marinieren. Dieses Rezept gibt es übrigens bereits ausführlich im Blog beschrieben.