

«Ratgeber» vom 30. Dezember 2010: Linsen, perfekt zu Silvester

Redaktion: Maja Brunner

«Indische Linsensuppe»

Zutaten:

1 TL Erdnussöl
1 ½ TL Kreuzkümmel
1 TL Fenchelsamen
1 TL helle Senfsamen
1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, durchgepresst
½ roter Peperoncino, entkernt
180 g rote Linsen
ca. 8 dl Wasser
wenig Chilipulver
1 TL Kurkuma
1 TL Curry
1 ½ TL Garam Masala

Das Erdnussöl erhitzen und die Zwiebel kurz anziehen lassen. Kreuzkümmel, Fenchel- und Senfsamen dazugeben und auf kleinem Feuer sanft rösten. Den durchgepressten Knoblauch und den kleingeschnittenen, entkernten Peperoncino dazu geben und mitdünsten. Dann die roten Linsen dazu geben kurz umrühren und mit Wasser auffüllen. Gelegentlich umrühren und ca. 20 Minuten kochen bis die Linsen schön weich und die Suppe dick geworden ist. Vor dem Servieren salzen und einige Blätter frisch geschnittenen Koriander dazu geben.

«Linsensalat mit Avocado und Ruccola»

Zutaten:

250 g Puy-Linsen (dunkelgrüne, kleine Linsen)
1 kleine Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
1 Lorbeer-Blatt
200 g kleine Tomaten (Dattel- oder Cherrytomaten)
1-2 Avocados
ca. 100 g Ruccola
Salatsauce nach Ihrem Gusto (aus Essig, Olivenöl und einem Spritzer Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer und etwas Zucker)

Die Linsen zusammen mit der klein geschnittenen Zwiebel und dem Lorbeerblatt in ungesalzenem Wasser ca. 20 Minuten kochen. Das Wasser abgiessen und die Linsen etwas abkühlen lassen. Eine Salatsauce zubereiten und mit den lauwarmen Linsen mischen. Dann die kleinen Tomaten halbieren oder vierteln und die Avocados aufschneiden und mit dem Apfeltkerner oder einem Teelöffel Kugeln aus dem Avocadofleisch stechen. Tomaten und Avocado und Ruccola mit den Linsen sorgfältig mischen.
