

Kochen mit Martina und Moritz vom 23.11.2024

Redaktion: Klaus Brock

## Linsen: Vom Aschenputtel zum neuen Küchenstar

Cremesüppchen aus gelben Linsen – scharf oder mild	2
Pasta con Lenticchie – herzhafter Linsentopf auf italienische Art	4
Feiner Salat mit Linsen	6
Linsen mit gebeizter Forelle	8
Linsen-Buletten	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/linsen-110.html>

## Linsen: Vom Aschenputtel zum neuen Küchenstar

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Linsen sind heute wieder hochbegehrt, vor allem innovative Köche in der Sternegastronomie verarbeiten sie gern. Und sie greifen am liebsten zu den eleganteren Sorten, zu den hübschen Belugalinsen beispielsweise, die so heißen, weil sie so dunkel wie Belugakaviar glänzen. Aus Zentralfrankreich kommen die grünen, schwarz gefleckten Le-Puy-Linsen, auch die kleinen braunen Linsen, die man als Berglinsen, als Champagnerlinsen und eben seit einigen Jahren auch als die Schwäbische Alb "Leisa" kennt. Aber auch in den Asienläden oder im Ethnoregal des Supermarkts werden zunehmend interessante Linsensorten angeboten.

Linsen machen von Natur aus gar nicht dick. Es sind zwar regelrechte Kraftpakete, voller Nährstoffe und Mineralien, Kalium, Magnesium, Eisen sowie Vitamin A und B. Aber die 116 Kalorien pro 100 Gramm sind ja im Prinzip nichts, wenn man bedenkt, dass man damit bereits absolut satt wird. Weitaus mehr Kalorien bringen die Dinge mit sich, die man so gerne zu den Linsen isst: Spätzle oder Pasta, Saitenwürstle oder italienische Salsiccia. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz, immer schon große Linsenfans, haben Rezepte dafür ausgetüftelt.



## Cremesüppchen aus gelben Linsen – scharf oder mild

Gelbe oder rote Linsen sind ursprünglich braun oder grün. Sie sind jedoch geschält, also von der dünnen braunen, dunkelgrünen oder schwarzen Schale befreit. So liebt man sie in der arabischen oder indischen Küche. Das Schälen macht sie leichter und eleganter, und sie sind natürlich schneller gar. Im Gegensatz zu den ungeschälten Linsen brauchen sie höchstens 10 bis 15 Minuten. Und man muss gehörig aufpassen, dass sie nicht zu Mus zerfallen. In diesem Rezept allerdings ist das ausdrücklich erwünscht.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1-2 Chilis (nach Gusto scharf oder eher mild)
- 2 EL Öl
- 1 TL Sesamöl
- 250 g gelbe (oder rote) Linsen
- 1 gehäufter TL Raz-el-Hanout (arabische Würzmischung) oder ein gutes indisches Currypulver
- 250 ml Brühe
- 500 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Fisch- oder Sojasauce
- Zitronensaft

### Satéspießchen:

- 300 g Hähnchenbrust
- 1 gehäufter TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Fischsauce
- Öl zum Braten
- Koriandergrün

## Zubereitung:

- Die Zwiebeln fein hacken, mit dem zerdrückten Knoblauch und den entkernten Chilis im heißen Öl (beide Sorten mischen) andünsten.
- Die Linsen zufügen, auch die Gewürze. Mit Brühe knapp bedecken, salzen, pfeffern und zugedeckt auf kleiner Hitze etwa 10 Minuten weich kochen.
- Unterdessen das Hühnerfleisch längs in dünne Streifen schneiden.
- Mit Speisestärke und Sesamöl einreiben, dabei auch die Fischsauce untermischen. Kurz bevor das Süsschen fertig ist, können die Hähnchenbruststreifen auf kleine Satéspeißchen gefädelt werden. Sie werden vor dem Servieren kurz kross gebraten.
- Die Suppe dafür mit dem Mixstab glatt pürieren.
- Dabei die Kokosmilch zufügen, so lange mixen, bis sie richtig sanft ist und keine Linsenstückchen mehr zeigt.
- Kräftig mit einer exotischen Mischung wie Raz el Hanout, Currypulver oder Vadouvan (indische Würzmischung) und mit Zitronensaft abschmecken.
- Die Cremesuppe in Suppentassen oder einem tiefen Teller anrichten, mit grob gehacktem Koriandergrün bestreuen und zum Schluss das gebratene Speißchen quer darüberlegen.

**Getränk:** Und dazu gibt es ein Glas indischen Joghurt-Drink – damit lässt sich die Zunge besänftigen, falls man zu viel von der Würzmischung erwischt hat. Dafür Joghurt mit Eiswasser glatt mixen und mit einer Prise Salz würzen.

## Pasta con Lenticchie – herzhafter Linsentopf auf italienische Art

Die Verbindung von Linsen mit Teigwaren ist geradezu international. Nicht nur im Schwabenland liebt man Linsen mit Spätzle. In Italien nimmt man statt der Spätzle eine der zahllosen Pastasorten. Martina und Moritz empfehlen diesmal den Linsentopf so:



### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Linsen
- 2 Zwiebeln
- 1 dicke Möhre
- eine Viertel Sellerieknolle
- 1-2 Lauchstangen
- 3 Stängel vom Bleichsellerie
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- ca. 1 l Brühe
- 250 g Orecchiette (Öhrchennudeln oder eine andere kleinformatige Nudelsorte)
- 3-4 Salsicce (pikante italienische Wurst)
- Petersilie oder Basilikum

### Würzsauce:

- 5-6 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilis
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1-2 EL Tomatenmark
- 2 Tassen gewürfeltes Tomatenfleisch (frisch oder aus der Dose)
- ein guter Schuss Essig
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum

### Zubereitung:

- Die Linsen am besten bereits am Vortag einweichen, vor allem, wenn man die größeren Tellerlinsen verwendet. Da spart das Einweichen fast die halbe Garzeit. Das Wasser allerdings kann man unbesorgt wegschütten. Darin befinden sich keine wertvollen Inhaltsstoffe mehr. Stattdessen lieber mit Brühe für noch mehr Geschmack sorgen.

- Am anderen Tag dann die Zwiebeln, die Möhren, Sellerie, Lauch und Stangensellerie putzen und möglichst klein würfeln – am schönsten ist es, wenn die Würfel alle gleich groß, aber nicht viel größer als die Linsen sind. Alles in einem ausreichend großen Topf im heißen Öl andünsten.
- Die Linsen ohne das Wasser hinzugeben, salzen, pfeffern, mit Brühe auffüllen und nun zugedeckt auf kleinem Feuer alles simmern lassen, bis die Linsen weich sind.

## **Würz-Sauce:**

- Reichlich gehackten Knoblauch (und Chili nach Belieben) in Olivenöl andünsten und mit einer ordentlichen Prise Zucker golden werden lassen – es soll sich ein leichter Karamellgeschmack entwickeln, doch darf der Knoblauch nicht bitter werden.
- Dann das Tomatenmark sowie einige Esslöffel gehackte Tomaten (frisch oder abgetropft aus der Dose) und einen Schuss Essig dazugeben. Alles dicklich einkochen.
- Schließlich vom Feuer nehmen und gehacktes Basilikum oder Minze drunter rühren.
- Die Pasta in der Zwischenzeit in einem extra Topf bissfest kochen.
- Von den Linsen eine Tasse abnehmen, mit etwas ihrer Brühe und mit der Würzsauce zum Püree mixen.
- Am Ende alles, auch die abgetropften Nudeln, unter den Linsentopf rühren. Der bekommt dadurch eine schöne Cremigkeit, und wir ersparen uns die eher geschmacksvernichtende Mehlschwitze, die man sonst stattdessen ansetzt. Das hebt nicht nur den Geschmack, sondern spart obendrein noch ein paar Kalorien.

**Servieren:** In tiefen Tellern mit einem Löffel zu Tisch bringen. Wer mag, bekommt dazu auch noch eine Salsiccia, eine grobe, fenchelduftende Schweinswurst – die die letzte Viertelstunde noch in den Linsen hat mitziehen dürfen – in Scheiben. Und dazu einen dicken Klecks Senf.

**Tipp:** Gut passt dazu auch ein separat gekochter Schweinebauch (er würde wegen der durch das Einweichen verkürzten Kochzeit zusammen mit den Linsen nicht gar – außerdem bekommen dann die Linsen Fleischgeschmack, was nicht jedermanns Sache ist), in Würfel geschnitten und obenauf gelegt.

**Getränk:** Für Martina ein Glas Weißwein aus Umbrien und Moritz kriegt einen Chianti Classico.

## Feiner Salat mit Linsen

Die kleinen Linsensorten, die auch nach dem Kochen so schön ihre Form und ihren Biss behalten, verarbeitet man gern im Salat. Vor allem die hübschen Belugalinsen, die so heißen, weil sie so dunkel wie Beluga-Kaviar glänzen. Ebenso gut passen freilich auch die grünen, schwarz gefleckten Linsen aus Le Puy, die kleinen braunen Linsen, die man als Berglinsen oder als Champagnerlinsen kennt und die wundervollen Schwäbischen "Alb Leisa" (Dialekt für Linsen).



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 2-3 Rote Bete-Knollen
- 250 g feine Linsen (wie oben beschrieben)
- Salz
- 1 gehäufte EL Rote Bete-Gewürz (siehe unten)
- 3 EL Essig
- 2 rote Zwiebeln oder 4 Frühlingszwiebeln (auch eine Mischung)
- 2 EL scharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Balsamico
- 3-4 EL Olivenöl
- reichlich Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, nach Belieben auch asiatische Kräuter, wie Thaibasilikum

### Rote-Bete-Gewürz:

- 1 Nelke
- 4 Pimentbeeren
- 10 Pfefferkörner
- 1/2 TL Senfkörner

### Linsenvinaigrette:

- 1 Tasse gekochte Linsen
- 1/2 rote Zwiebel oder 1 ganze Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL Essig
- 3 EL Olivenöl

## Zubereitung:

- Die Rote Bete im Dampf oder in Wasser garen – je nach Größe dauert das zwischen 50 und 90 Minuten.
- Noch warm pellen, auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz, Rote Bete-Gewürz und Essig würzen und zum Marinieren in eine flache Schale betten.
- Die Linsen zweifingerhoch mit Wasser bedecken, salzen und etwa 30 bis 45 Minuten gar köcheln – wie lange das genau dauert, hängt von ihrem Alter ab: Je älter sie sind, desto länger brauchen sie. Weil man das meist nicht weiß, immer wieder mal probieren.
- Für die Marinade aus den angegebenen Zutaten eine Vinaigrette mixen.
- Die gekochten Linsen schließlich abtropfen, mit der in feine Ringe geschnittenen Zwiebeln und der Vinaigrette sowie den Kräutern mischen.
- Dafür die Hälfte fein schneiden, die andere Hälfte nur zerzupfen.
- Diesen Salat etwas ziehen lassen, dann nochmals abschmecken und auf einem Bett von Rote Bete-Scheiben anrichten.
- Zum Schluss mit Tropfen von Olivenöl und nach Belieben Balsamico beträufeln.

## Linsen mit gebeizter Forelle

Ein eleganter Vorspeisensalat wird aus dem Linsensalat, wenn man Scheibchen von gebeizter Forelle (am besten eine Wildforelle von der Schwäbischen Alb – oder aus dem Schwarzwald) obenauf drapiert.



### Zutaten für 6 Personen:

- 1 große Forelle (ca. 800 g), am besten eine sogenannte Lachsforelle
- 2 Tassen grobes, ungereinigtes Meersalz
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Olivenöl
- 2 Tassen frische Kräuter: Dill, Schnittlauch, Petersilie, Estragon (ganz nach Geschmack und Angebot)
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- nach Belieben ein Stück frische Meerrettichstange zum Servieren

### Zubereitung:

- Die Forelle filetieren, die Haut dran lassen. Sorgfältig zuschneiden, also rundum glatt schneiden und die fetten Teile am Bauch entfernen. Mit einer Pinzette alle Gräten herauszupfen.
- Die Filets zuerst auf der Hautseite eine halbe Stunde auf Meersalz liegen lassen, dann Zucker unter das Salz mischen, auch auf der Fleischseite eine halbe Stunde beizen.
- Dann alles Salz vom Fleisch wieder abstreifen. Stattdessen diese Seite mit gehackten Kräutern bedecken, die mit Öl vermischt sind.
- Die beiden Seiten wieder zusammenlegen, aufs Salz betten, fest in Folie wickeln und jetzt mindestens sechs Stunden, ruhig auch über Nacht marinieren. Dabei immer wieder drehen, damit die Salzseite mal oben und mal unten zum Liegen kommt und der Fisch rundum durchzieht.
- Zum Anrichten das Filet von der Haut schneiden, dann senkrecht in Scheiben schneiden und auf dem Linsensalat anrichten.
- Vor dem Servieren nach Belieben alles mit frisch geriebenem Meerrettich bestreuen.

**Beilage:** einfach frisches Weißbrot oder Baguette

**Getränk:** ein kräftiger, aromareicher Weißwein, zum Beispiel ein weiß oder rosé gekelterter Spätburgunder aus dem Biosphärenreservat Schwäbische Alb



## Linsen-Buletten

Wenn gekochte Linsen übrig bleiben, lässt sich auch daraus noch etwas Gutes machen. Diese knusprigen Buletten aus Linsen und Bulgur schmecken als Imbiss zusammen mit einem Salat. Oder sind in der Miniportion – nur walnussgroß – und zusammen mit einem Dip ein hübscher Happen zum Glas Wein.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilis
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Bulgur (türkische Hartweizengrütze)
- 300 ml Brühe
- 2-3 Tassen gekochte Linsen (Sorte ganz nach Gusto)
- Salz
- Pfeffer
- etwas gemahlener Bockshornklee (bekommt man im türkischen Supermarkt)
- 1 Paprika
- 2 Selleriestangen
- 1 Ei
- reichlich Kräuter (z. B. Basilikum, Thaibasilikum, Zitronenbasilikum, Kerbel, Petersilie, Koriandergrün)
- Öl zum Braten

### Joghurtsauce:

- 250 g türkischer oder griechischer Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Pul biber (türkisches Chilipulver)
- Zitronenschale (nach Belieben auch etwas Saft)
- Koriandergrün
- 1 TL Olivenöl

### Zubereitung:

- Zwiebeln, Knoblauch und etwas Chili in Öl andünsten, Bulgur zufügen, mit Brühe auffüllen und neben dem Herd 20 Minuten quellen lassen.

- Fein gehackte Kräuter und fein gewürfelte Paprika und Bleichsellerie unterrühren. Ebenso das Ei.
- Dann auch die pürierten oder ganz weich gekochten Linsen unter die Masse arbeiten.
- Längliche oder runde Buletten daraus formen, in heißem Öl rundum golden braten. Auf Küchenpapier abtropfen.
- Für die Sauce den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Pul biber (oder anderem Chili- bzw. scharfem Paprikapulver), Zitronensaft und -schale kräftig würzen. Reichlich fein geschnittenes Koriandergrün unterrühren.

**Getränk:** ein frischer kühler Rotwein, etwa ein Vernatsch aus Südtirol (Meraner, Kalterer See, St. Magdalener)