

SEULEMENT AVEC LENTILLES

# DIE LINSE IST GLOBAL EINE KULINARISCHE REISE





Heiko Lindemann

Geboren 1962 in Dermbach/Rhön. Gelernter Koch für Gemeinschaftsverpflegung und Ökonom für gesellschaftliche Speisenproduktion. Studium an der einzigen Gastrofachschule der DDR für das Gaststätten- und Hotelwesen in Leipzig. Heiko Lindemann sammelte Erfahrungen als Küchenchef, bevor er sich selbständig machte. Anschließend war er als Dozent und Ausbilder tätig. Seit 2003 leitet er die Küche der Gästehäuser der Berliner Stadtmission im Zentrum am Hauptbahnhof. Jugend trainiert für Olympia, Tagungen der EKD und Catering für die Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche sind einige seiner Kunden in Berlin. Zugleich arbeitet er gemeinnützig, um Menschen durch das Kochen eine Ausbildung für das Leben zu geben.

Zum Ausgleich fährt Heiko Lindemann Fahrrad, geht Hochgebirgswandern und betreibt weitere Outdooraktivitäten. Neuerdings schreibt er auch noch Kochbücher!

# VORWORT RALF DÖBBELING

Als Kind schätzte ich den braunen Linseneintopf meiner Mutter nicht besonders. Sie ist eine gute Köchin und hat mich das Kochen gelehrt, aber aus Tellerlinsen bereitete sie immer typisch deutschen Eintopf, da sie den weltweiten Reichtum an Gerichten noch nicht kannte.

Neid und Heimtücke begleiten das berühmteste Linsenessen der Weltliteratur. Hinterhältig schaut Jakob seinem Zwillingbruder beim Essen zu. Esau hat sich einen Teller von dem Roten bestellt und mit dem Recht des Älteren bezahlt. Wohin solch argloses Essen führen kann, ist nachzulesen in der Bibel, 1. Buch Mose 25.

Fehlt mir hier der Geschmack, fehlt mir dort der Frieden. Von dem Wunsch beseelt, beides zusammenzubringen, machte ich mich auf die Suche nach Gerichten aus Linsen. Heiko Lindemann half mir als erfahrener Koch, die weltweite Vielfalt der Linsengerichte zu entdecken. Am Ende ist dieses Kochbuch daraus entstanden.

So ist unser Ziel, dass Qualität und Gastfreundschaft zusammenkommen. Mögen unsere Anregungen dazu dienen, dass Sie Freude am Kochen haben, dass Sie die geschmackliche Vielfalt von Linsengerichten kosten und das Glück haben, andere zu bewirten und mit ihnen gemeinsam zu essen.

## UNTER DER LINSE BETRACHTET



Immer wenn Sie dieses Zeichen sehen, haben wir einen Tipp oder etwas Wissenswertes für Sie.

# VORWORT SARAH WIENER

Ich genieße es, in fremde Töpfe zu schauen und mich an fremde Tische einladen zu lassen. Ganz besonders dann, wenn mit frischen Zutaten aus der Region ein unverkennbar bodenständiges Gericht gekocht wurde. In der Auvergne hatte ich selbst die Gelegenheit, die berühmtesten Hülsenfrüchte der Welt zu kosten und ein traditionell französisches Gericht damit zu kochen. Die grünen Linsen von Le Puy sind sozusagen der Kaviar der Armen. Es ist also gar nicht schwer, abwechslungsreich und vielseitig zu kochen.

Die Linsen wachsen ja nicht überall auf der Welt, aber fast überall wurden köstliche Gerichte damit geschaffen. Eine Reise um die Welt zeigt die Vielseitigkeit der Linsengerichte und ihren Wert in der modernen Küche.

Ich wünsche den Lesern dieses Kochbuches viel Freude am Kochen, denn es spricht wirklich alle Sinne an!

Ihre Sarah Wiener



# INHALTSVERZEICHNIS

## SALATE

- Siedfleisch mit Kürbis-Linsen-Salat **9** vollwertig  
 Dalmatinischer Linsensalat **11** sehr dekorativ  
 Alblinsensalat m. Tomate u. Ziegenfrischkäse **13** eine Entdeckung

## SUPPE

- Esaus Linsengericht **15** ursprünglich  
 Mulligatawny-Soup **17** wandlungsfähig  
 Linsensuppe mit spanischer Chorizo **19** prächtig  
 Ein Linsengericht aus Linsengericht **21** typisch

## BEILAGEN UND HAUPTGERICHTE

- Linsenbällchen in Joghurt-Kräutersauce **23** orientalisch  
 Wosnapur **25** kernig  
 Linsensuppe mit Knoblauchöl **27** sehr beliebt  
 Maklube mit Linsen **29** ofenfrisch  
 Saure Linsen **31** farbig und fruchtig  
 Hühnchen mit chinesischen Pilzen **33** exotisch  
 Scharfes Linsencurry **35** feurig  
 Feijoada **37** ein großes Fest  
 Gefüllte Minipatison mit De-Puy-Linsenragout **39** Fingerfood  
 Linsenbolognese **41** vegetarisch  
 Törggelnkürbis mit Maronen **43** herbstlich  
 Steinpilzensotto **45** delikat  
 Falscher Hase von roten Linsen **47** gut vorzubereiten

## AUFSTRICH

- Linsensbrottaufstrich mit Ingwer **49** eine Grundlage



ÖSTERREICH



# SPANIEN



# SIEDFLEISCH MIT KÜRBIS-LINSEN-SALAT

Die Linsen mit Wasser in eine Pfanne geben, zugedeckt etwa 10-12 Minuten bissfest garen und salzen. Während die Linsen garen, den Kürbis grob raspeln, die Aprikosen und die Zwetschgen grob hacken.

Alle Zutaten in heißer Butter 5 Minuten andünsten, bis der Kürbis weich ist. Den Zucker untermischen. Linsen abgießen und abtropfen lassen.

Das Gemüse mit den Linsen mischen. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und über die Linsen-Kürbis-Mischung geben, mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Den Salat und die Siedfleischtranchen auf einem Teller dekorativ anrichten und an grünem Salat servieren.

## Zutaten für 4 Portionen

1 EL	Butter
100g	Dörrzwetschgen
100g	Dörraprikosen
4 EL	Öl
250g	gekochtes Siedfleisch
4 EL	Rotweinessig
200g	rote Linsen
½ TL	Zucker
400g	Kürbisleich

Salz, Pfeffer



# LINSENSUPPE MIT SPANISCHER CHORIZO

Einen großen Topf mit ½ kg grünen Linsen füllen, 2 gewürfelte Paprikaschoten, 2 grob zerkleinerte, reife Tomaten, 1 geputzte und gewürfelte Möhre, 2 geschälte und grob gewürfelte Kartoffeln, 1 zerdrückte Knoblauchzehe und 4 spanische Chorizos hinzugeben. Die Menge reicht für mindestens 4 Personen.

Nun wird das Ganze mit Brühe aufgefüllt und zum Aufkochen auf den Herd gesetzt. Das Ganze köchelt solange, bis die Linsen weich, aber noch bissfest sind. Bitte nicht verkochen lassen, denn dann ist der zauberhafte Anblick dieses Gerichtes dahin.

Schließlich gibt man einen Kräutercocktail von mindestens 5 verschiedenen Kräutern (z.B. Petersilie, Sauerampfer, Kerbel, Bärlauch, Basilikum) hinzu, schmeckt vorsichtig mit Salz und Rosenpaprika ab, und das Gourmeterlebnis ist perfekt.



*Mein kuriosestes Rezepterlebnis verbindet die internationale Rezeptsuche mit dem Zeitalter der Fernsehkochshows:*

*Während eines Wanderurlaubs im Riesengebirge kam ich eines Abends müde in meinem Hotel an. Ich legte die Beine hoch und schaltete den Fernseher an. Da lief eine Kochsendung im tschechischen Fernsehen. Ich habe kein Wort verstanden, aber da mich Kochen in jeder Form interessiert, bin ich dran geblieben. Zwei junge Köche aus Tschechien stellten ein spanisches Gericht mit Linsen vor.*

*Ich habe versucht, mir alles genau zu merken und zu übersetzen. Das ist mir tatsächlich perfekt gelungen, die Kochsprache ist halt doch international.*

*Als ich es nachgekocht habe, schmeckte es sensationell lecker und sah auch noch prächtig aus.*

# FRANKREICH



# GEFÜLLTE MINIPATISON MIT DE-PUY-LINSEN-RAGOUT

Die Minipatison werden in kochendem Salzwasser ca. 1-2 Minuten kurz blan-  
chiert und in Eiswasser abgeschreckt.

Den Minipatison, wird ein kleiner de-  
korativer Deckel abgeschnitten. Dann  
werden sie vorsichtig mit einem Kugel-  
ausstecher oder kleinen Löffel ausge-  
höhlt und auf ein gefettetes Backblech  
gestellt.

Die Linsen in ausreichend ungesalze-  
nem Wasser weich kochen und abgie-  
ßen.

Alle anderen Zutaten sehr fein würfeln  
und getrennt zur Verarbeitung bereit-  
stellen.

Die Butter mit dem Olivenöl erhitzen  
und dann zuerst den Knoblauch und  
den Ingwer kurz anschwitzen.

Dann kommen die Shitakepilze, die bei-  
den Peperoni und der Paprika dazu.

Zum Schluss die Frühlingszwiebeln und  
der Koriander unterziehen. Jetzt die  
Linsen unterheben und das Ragout mit

Salz, Pfeffer aus der Mühle, edelsüßem  
Paprika und Kreuzkümmel abschme-  
cken.

Das Linsenragout in die Patisons füllen  
mit Käse bedecken und im vorgeheiz-  
ten Backofen 6-8 Minuten bei 180 ° C  
überbacken.

Anschließend die Deckel dekorativ auf-  
setzen und servieren.



Zutaten für 30 Stück

*Ein sehr farbenfrohes Linsengericht für  
Fingerfoodpartys oder als Gemüsebeilage  
oder als Happen zwischendurch. Mit dem  
Linsenragout werden 30 Patisons gefüllt.*

*Sie können das Ragout auch für gefüllte  
Zucchini oder Paprikaschoten verwenden.*

- 30 Stck Minipatison (aus gut  
sortiertem Asia-Laden oder  
Feinkostabteilungen)
- 300g du-Puy-Linsen oder  
Belugalinsen
- 50g Butter
- 1 EL Olivenöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Shitakepilze
- 1 Peperoni rot
- 1 Peperoni grün
- ½ Paprikaschote gelb
- 1 kleine Ingwerknolle
- ½ Bund frischer Koriander

*Käse zum Überbacken nach  
Geschmack*

*Salz, Pfeffer, edelsüßer Paprika,  
Kreuzkümmel*