

# Indische Linsensuppe

geschrieben von Karin Knorr | 1. Oktober 2015



In Indien gehören Hülsenfrüchte neben Getreide, Reis und Gemüse zu den Hauptnahrungsmitteln. Gewöhnlich enthalten indische Mahlzeiten mindestens eine Speise aus Hülsenfrüchten. Sie liefern neben Ballaststoffen viel Eiweiß. Die indische Küche wird jedoch von ihren Gewürzen geprägt. Pfeffer, Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Chili sind nur einige Gewürze, die in der indischen Küche verwendet werden. Diese Gewürze geben dem Essen nicht nur eine besondere Note, sie kurbeln auch unseren Stoffwechsel an und wirken entzündungshemmend.

## **Zutaten für 2 Personen**

- 1 EL Kokosöl
- 2 Tomaten frisch oder aus der Dose
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Linsen rot
- 300 ml Brühe
- 150 ml Kokosmilch
- Koriander oder Basilikum
- Zitronensaft
- Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln, die Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Linsen kurz in dem Kokosöl andünsten, dann Tomaten, Brühe und Kokosmilch zugeben und so ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Sie können die Suppe jetzt pürieren oder so servieren. Mit den Kräutern garnieren und schon ist das leckere Gericht fertig.

**Tipp:** Man kann auch als erstes die Gewürze leicht anrösten und in einen Mörser geben. So kommen die Aromen noch besser zur Geltung.

Diese Suppe könnte euch auch interessieren: [Azukibohnen-Suppe](#)

Ich wünsche euch einen guten Appetit

eure Karin Knorr

---

# LINSENFRIKADELLE – lecker, einfach, vegetarisch

geschrieben von Karin Knorr | 1. Oktober 2015



Ich suche immer wieder nach neuen Ideen, die ich schnell in den Alltag integrieren kann. Hier habe ich mal eine Frikadelle aus braunen Linsen zubereitet. Wurde von meiner Familie als sehr gut befunden.

## **Zutaten:**

- 250 g braune Linsen
- 2 Möhren
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 Hand voll Petersilie
- 1 Chili
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- Öl
- Paniermehl
- Thymian, Salz, Pfeffer, Chili, Koriander, Kreuzkümmel
- Joghurt-Dip

## **Zubereitung:**

Die Linsen mit dem Thymian im Wasser so lange köcheln lassen, bis sie anfangen zu zerfallen. In der Zwischenzeit die Möhren raspeln, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie klein schneiden. Die Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch im Öl dünsten, mit der Petersilie vermischen und vom Herd nehmen. Jetzt die weichen Linsen mit den Zwiebeln, der gewürfelten Chili, dem Ei, Mehl und Paniermehl vermengen und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Zu kleinen Frikadellen formen und auf ein Backblech legen. Bei 200 Grad zirka 12-15 Minuten backen. Joghurt mit Kräutern anrühren und servieren. Das Video dazu findet ihr wie immer auf meinem [YouTube-Kanal](#).

**Tipp:** Die Frikadelle kann man auf Brot oder Brötchen essen, aber auch gern zu

einen Salat genießen. Ihr könnt wie immer mit den Kräutern und Gewürzen variieren. Senf passt gut in die, aber auch zu der Frikadelle. Sie macht sich gut auf einem Buffet und kann gut vorbereitet werden. Schmeckt gut warm, ist auch super lecker kalt.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Linsen in allen Farben](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

---

## Belugalinsensalat

geschrieben von Karin Knorr | 1. Oktober 2015



Seit langem befindet sich eine Tüte Belugalinsen in meinem Schrank und heute habe ich sie endlich einmal ausprobiert. Sie sind klein und schwarz und schmecken richtig lecker. Diese dunkle Farbe gibt einen Kontrast zu anderen Zutaten und so macht das Gericht auf dem Teller richtig etwas her. Wieder ein leckerer Salat für euch

### **Zutaten:**

- 200 g Belugalinsen
- 250 g Kirschtomaten
- 1 große Paprikaschote
- Salat (nach Wahl)
- 100 g Feta
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Linsen nach Anweisung kochen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Paprika in kleinen Streifen in eine Pfanne geben und kurz anbraten. Dann wird das Ganze mit Balsamico abgelöscht. Nun die Linsen dazugeben, alles umrühren

und vom Herd nehmen. Als Nächstes wird der Käse zerbröseln und unter den noch warmen Salat gegeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Salatblättern anrichten.

**Tipps:** Der Paprika ist bekömmlicher, wenn man ihn von der Schale befreit (schälen oder im Backofen unter dem Grill garen und dann Schale abziehen). Ebenso kann man statt Fetakäse Parmesan verwenden, das gibt dem Salat einen milderen Geschmack. Ich habe diesen Salat schon einige Mal ausprobiert und mit Tomaten erweitert. Dadurch schmeckt der Salat noch etwas frischer.

*Dieses Gericht könnte für euch auch interessant sein:* [Tabouleh](#). Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Alles Liebe

eure Karin Knorr

---

## LINSEN – ORANGEN – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 1. Oktober 2015



Heute gibt es ein Süppchen für ganz Eilige. Ist schnell zubereitet und benötigt wenige Zutaten, die man eigentlich immer in der Speisekammer haben kann. Also fange ich doch gleich an. Man nehme folgende

### **Zutaten für 4 Personen**

250 g rote Linsen  
1 mittlere Zwiebel  
600 ml Gemüsebrühe  
400 ml Orangensaft (frisch gepresst)  
2 EL Saure Sahne (optional)  
Öl, Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Zwiebeln würfeln und in einen Topf mit etwas Öl geben und kurz dünsten. Wenn sie glasig sind, die Linsen und 1 – 2 Teelöffel Curry dazugeben und kurz mit andünsten. Dann wird das Ganze mit der Gemüsebrühe abgelöscht. Nun kommt noch der Orangensaft dazu. Unter Rühren die Suppe ungefähr 12-15 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren.

**Tipp:** Durch das Pürieren bekommt die Suppe ihre Konsistenz. Sahne würde die Suppe noch etwas abrunden. Wer die Linsen noch kauen möchte, solle mehr davon verwenden. Sonst ist die Suppe etwas dünn. Experimentiert einfach ein wenig. Ich freue mich wie immer über eure Ideen

**Gesundheitstipps:** Linsen haben sehr viele Vitalstoffe. Unter anderem liefern sie Zink, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor. Vitamin E schützt unsere Zellen und Vitamin A ist wichtig für den Sehprozess. Die Ballaststoffe unterstützen die Verdauung. Wer regelmäßig Linsen isst, schützt sich vor Erkrankungen und stärkt das Immunsystem.

**Diese Gerichte könnten euch auch interessieren:** [Linsenbolognese](#), [Indische Linsensuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr