



KW 40 - 30.09.- 06.10.2024

**bio**  
**mitter**  
...bringt's

## S' BIOBLATTL

### Linsen – klein, aber oho! Kennst du schon die faszinierende Vielfalt dieser bunten Wunderkörner?

Mit nur 3 Millimetern Durchmesser sind die schwarzen **Belugalinsen** sehr klein. Ihren Namen haben sie dem Beluga Kaviar entlehnt, dem sie äußerlich ähneln. Belugalinsen schmecken besonders fein und zart nussig nach Maronen. Sie zerfallen beim Kochen nicht und sind somit bestens geeignet für Vorspeisen, Salate und Beilagen



**Rote Linsen** sind keine eigene Linsensorte, es sind meist geschälte Berglinsen. Rote Linsen sind sehr schnell weichgekocht und zerfallen zu einer sämigen Masse. Sie sind hervorragend für die orientalische Küche geeignet

**Gelbe Linsen** sind nichts anderes als geschälte braune oder grüne Linsen. Es handelt sich bei gelben Linsen also nicht um eine bestimmte Linsensorte. Ihr Vorteil ist, dass sie besonders schnell gar werden und eine sämige Konsistenz von feinem Geschmack annehmen. Gelbe Linsen sind vielseitig verwendbar, etwa für Suppen, Eintöpfe, Pürees und Aufstriche oder als Beilage zu Fisch, Fleisch und verschiedenem Gemüse.



**Tellerlinsen** sind mit 6 bis 7 Millimetern Durchmesser eine große Linsensorte. Ihr Farbspektrum reicht von Gelb oder Grün bis Braun und Oliv. Tellerlinsen sind Allzwecklinsen, die sich für alle Arten von Linsengerichten und besonders für die traditionelle Küche eignen. Ihr Geschmack ist leicht erdig und nussig.

**Dies ist nur ein kleiner Auszug der gängigsten Linsensorten. Es gibt viele verschiedene Farben und Geschmäcker von Linsen zu entdecken.**

**Übrigens lassen sich Linsen ausgezeichnet zum Keimen verwenden. Da aber bitte nur ungeschälte Sorten verwenden!**



## Linsensalat mit gebratenem Zuckerhut

### Zutaten:

150 g Linsen  
1 kleiner Zuckerhut  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Karotte  
2 EL Olivenöl  
1 EL Balsamico-Essig  
1 EL Senf  
1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frische Kräuter



### Zuckerhut:

**Bitterer Geschmack:** Zuckerhut gehört zur Familie der Zichorien und hat einen leicht bitteren Geschmack, der durch Blanchieren oder Braten gemildert werden kann.

**Wintergemüse:** Er ist ein typisches Wintergemüse und verträgt auch niedrige Temperaturen, was ihn in den kälteren Monaten besonders beliebt macht.

**Nährstoffreich:** Zuckerhut ist reich an Vitaminen, vor allem Vitamin C und Folsäure, und enthält wertvolle Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium.

**Vielseitig verwendbar:** Er kann roh als Salat oder auch gegart in Pfannengerichten, Aufläufen oder Suppen verwendet werden.

### Zubereitung:

**Linsen nach Packungsanweisung kochen** und abkühlen lassen.

**Zuckerhut** in Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Karotte klein schneiden. Alles in Olivenöl anbraten, bis der Zuckerhut leicht bräunt.

**Für das Dressing** Senf, Balsamico, Olivenöl und Ahornsirup vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen, gebratenes Gemüse und Zuckerhut in einer Schüssel vermengen.

**Dressing darüber geben** und gut mischen.

Mit Kräutern und optional Nüssen bestreuen.

**Guten Appetit!**



**Liebe Kundinnen und Kunden,  
bitte beachten Sie, dass die Gartlerkiste nur noch bis Ende der  
Kalenderwoche 44 erhältlich ist.**