

Rezept des Monats Juni 2014

Puffer aus gelben Linsen

Zutaten:

- * 250 g gelbe Linsen
- * 1/4 lt Sauerrahm
- * 2 BIO Eier
- * 1 Zwiebel
- * 1 kl. Karotte
- * Sesamöl zum Herausbacken
- * Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung:

Die Linsen 8-12 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend in der Küchenmaschine fein pürieren, dabei ist es meist von Vorteil, den Sauerrahm und die Eier bereits beim Püriervorgang beizufügen. Danach mit der fein geschnittenen Zwiebel, der geraspelten Karotte und den Gewürzen vermischen und gut durchrühren.

Die Masse sollte einen leicht breiigen Charakter haben. Etwas rasten lassen und anschließend mit einem Suppenlöffel kleine Plätzchen ins heiße Öl setzen. Leicht andrücken und jede Seite einige Minuten goldgelb backen.

Tipp:

Diese rasch und einfach herzustellenden Laibchen passen sehr gut auch als Beigabe zu Salat- und Rohkosttellern. Zusammen mit dem enthaltenen Ei sind sie perfekte Eiweißlieferanten.

gelbe Linsen:

Die Linse wächst als einjährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 10 bis zu 50 cm. Linsen werden vor allem in Spanien, Russland, Chile, Argentinien, den USA, Kanada und Vorderasien angebaut. Allein in Indien sind über 50 Sorten verbreitet.

Der Anbau erfolgt zumeist als Mischkultur gemeinsam mit Getreide, das die nötige Rankhilfe darstellt. Die Ernte erfolgt mit Mähreschern. Das Erntegut besteht aus einer Mischung von Getreidekörnern und Linsen, die in einem technisch aufwendigen Verfahren getrennt werden müssen.

Linsen sind leichter verdaulich als Erbsen oder Bohnen und haben einen sehr hohen Eiweißanteil von 25–30 % in der Trockenmasse, wodurch ein sehr wertvolles und zugleich preiswertes Nahrungsmittel darstellen. Bemerkenswert ist ebenso ihr überdurchschnittlich **hoher Gehalt an Zink**, welches eine zentrale Rolle im Stoffwechsel spielt. Linsen und andere Hülsenfrüchte bilden mit Getreide-Eiweiß eine besonders hochwertige Kombination von Aminosäuren. Linsenprotein im Verhältnis von etwa 1 zu 3 zu Weizenprotein erreicht etwa dieselbe Wertigkeit wie Ei-Eiweiß, während Muskelfleisch nur eine Wertigkeit von 89 % erreicht.

Dieses Rezept drucken