

Rezept des Monats August 2016

gebackene Linsenpastete

Zutaten:

- * 250 g gelbe oder braune Linsen
- * 2 mittelgroße Zwiebel
- * 1-2 Karotten
- * Gemüsesuppe
- * 5 Eier (BIO)
- * etwas Olivenöl
- * Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Lorbeerblätter

Zubereitung:

Die Linsen in der Gemüsesuppe kochen, sie sollen nicht bissfest, sondern relativ weich gekocht werden. Zwiebel schälen und fein hacken, dann im Olivenöl glasig andünsten. Die Karotte waschen und fein raffeln. Die Eier verquirlen. Alle Zutaten vermengen und mit dem Stabmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Form füllen und die Oberfläche mit den Lorbeerblättern belegen. Eine etwas größere Auflaufform, in der die Pastetenform Platz hat, mit heißem Wasser füllen. Die Form hineinstellen, alles in den auf 200° vorgeheizten Ofen schieben und die Pastete ca. 45 min backen. Vor dem Stürzen gut abkühlen lassen.

Tipp:

Rohe Linsen enthalten unbekömmliche oder sogar giftige Inhaltsstoffe (Lektine und andere), die durch das Kochen unschädlich gemacht werden. Werden die Linsen vor dem Kochen eingeweicht, wird der Gehalt unbekömmlicher Inhaltsstoffe ebenfalls reduziert.

Linsen - Geschichte:

Die Linse stammt wahrscheinlich von der Wildlinse *Lens orientalis* aus Kleinasien. Sie ist seit Beginn des Ackerbaus bei Menschen im Neolithikum eine der Hauptnutzpflanzen der aus dem fruchtbaren Halbmond stammenden Kulturen und wurde z. B. in Bulgarien oder in der Höhle von Franchthi in Griechenland bereits in den frühesten neolithischen Schichten gefunden, die um 7000 v. Chr. datieren. Linsen wurden auch in der mitteleuropäischen Linearbandkeramik gefunden, wo sie seit der ältesten Phase, etwa 5500 v. Chr. bekannt sind. Im Alten Ägypten waren Linsen eines der Grundnahrungsmittel.

Dieses Rezept drucken