

Lins(s)en

REZEPTE ...

... für Geniesser!



CDU

www.helmut-linszen.de

Lins(s)enrezepte – Linsen sind „in“

Schaute früher der Gourmet eher verächtlich fragend auf seinen Teller, erhellen sich heute wohlwollend die Gesichtszüge des modernen Feinschmeckers. Keine Frage, Linsen sind „in“.

Ernährungsexperten, Hüter der hohen Kochkunst und fortschrittliche Gastronomen haben die Linse oben auf Speiseplänen und Menükarten plaziert.

Woran liegt es, dass Omas wohlfeile, gute alte Eintopfküche sich sogar in den sogenannten Tempeln der Esskultur höchster Beliebtheit erfreut?

Der Ernährungswissenschaftler kennt sich aus und weiss Antwort:

- Linsen enthalten, verglichen mit Fleisch, ein Vielfaches an Mineralstoffen wie Eisen, Phosphor, Calcium und Kalium und sind reich an den Vitaminen A und B.
- Sie haben einen die Verdauung fördernden hohen Ballaststoffanteil und liefern große Mengen Eiweiß.
- Als fettarm bekannt, gehören sie zu den Schlankmachern – natürlich nur bei entsprechenden Beilagen.

Was der moderne Ernährungsexperte in seiner Laborküche herausgefunden hat und nun wieder in unseren Töpfen und Terrinen sehen möchte, hatten unsere Vorfahren längst „aus dem Bauch heraus“ für sich entschieden.



Die „ältesten Linsen“ wurden – man glaubt es kaum – in den Gräbern der Pharaonen gefunden. Die Linse stammt aus dem vorderen Orient und war als Kulturpflanze bis ins vorige Jahrhundert überall in Europa verbreitet.

Helmut Linssen, Ihr CDU-Landtagsabgeordneter und Kandidat für die Landtagswahl am 22. Mai 2005, hat seinem Namen Ehre gemacht und Lins(s)enrezepte für Sie zusammengetragen .

Seine „Favoriten“ finden Sie hier abgedruckt. Zum „Nachkochen“ sind sie sehr zu empfehlen. Vielleicht finden Sie eines der Gerichte auch in Ihrem Stammlokal wieder. Für den 22. Mai 2005 empfehlen wir unser Lins(s)enrezept:

Helmut Linssen – in Ihrem Wahllokal!

Farfalle mit Lachs und Lins(s)en

Zubereitungszeit

45 Minuten

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten.

Zutaten für 4 Portionen

75 g Linsen

150 g Räucherlachs

1/2 l Gemüsebrühe
(Instant)

1 Zwiebel

2 EL Butter

1 Bund Dill

300 g süße Sahne

2 Eigelb

3 TL Pernod

Saft von 1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer

frisch geriebene
Muskatnuss

400 g Farfalle

Die Linsen dazu geben und die Brühe angießen. Zugedeckt etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. Dann die Linsen in ein Sieb gießen.

Den Dill waschen, trockenschütteln und ohne Stiele fein hacken. Den Räucherlachs in 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Inzwischen die restliche Butter in einem 2ten Topf erhitzen und die übrigen Zwiebelwürfel darin andünsten.

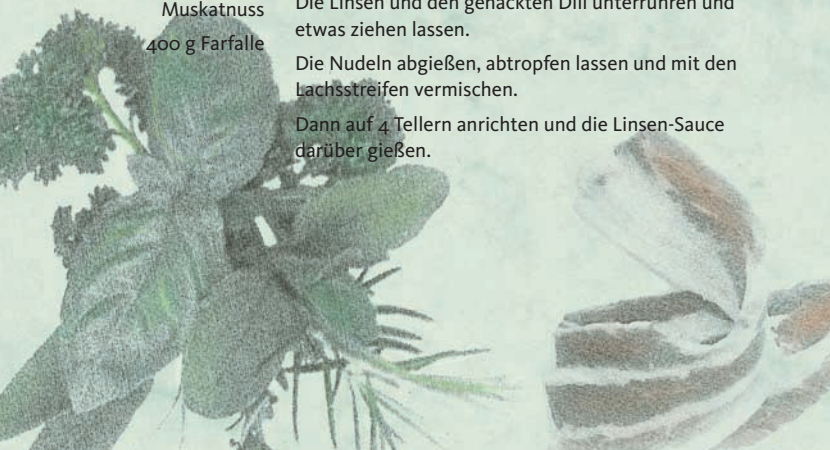
Die Sahne angießen und ohne Deckel ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Die Herdplatte abschalten.

Die Eigelb mit dem Pernod und 3 EL der Sauce verquirlen und dann in die Sauce rühren. Die Sauce darf jetzt nicht mehr kochen.

Die Linsen und den gehackten Dill unterrühren und etwas ziehen lassen.

Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit den Lachsstreifen vermischen.

Dann auf 4 Tellern anrichten und die Linsen-Sauce darüber gießen.



Lins(s)encurry

Zubereitungszeit

20 Minuten

KH/BE

41g/3,5

Zubereitung

Die Linsen waschen und verlesen. Sie in der doppelten Menge kaltem Wasser aufsetzen, salzen sowie pfeffern und zugedeckt in etwa 8 Minuten nicht zu weich garen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine, schräge Ringe schneiden.

Den Knoblauch schälen und hacken.

Die Chilischoten längs aufschlitzen, entkernen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Das Ghee in einer breiten Pfanne erhitzen.

Die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, die Chiliringe und die Paprikastreifen darin unter Rühren etwa 2 Minuten braten.

Die Gewürze kurz mit anschwitzen und dann die gekochten Linsen mitsamt der Flüssigkeit dazugeben.

Alles noch kurz verrühren und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Zutaten für 4 Portionen

250 g rote Linsen

1/2 l Wasser

Salz

gemahlener

schwarzer Pfeffer

1 Bund Frühlingszwiebel

3 Knoblauchzehen

3 rote Chilischoten

1 rote Paprikaschote

2 EL Ghee

(Butterschmalz)

1 TL Garam Masala

(indische Gewürz-
mischung)

1 TL Koriander

1 TL gemahlene
Kurkuma (Gelbwurz)

1 TL Kreuzkümmelsamen



Geschmorte Lins(s)en mit Salbei

Zubereitungszeit

65 Minuten

Back-/Kochzeit

45 Minuten

Ruhe-/Quell-/Kühlzeit

8 Std.

KH/BE

40g/3,0

Zutaten für 4 Portionen

300 g Tellerlinsen

100 g Pancetta
(italienischer
Bauchspeck)

1 Stange Stauden-
sellerie mit Grün

1 Möhre

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL gehacktes
Salbeiblatt

2 EL Butter

Salz

schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

Zubereitung

Die Linsen am Vorabend in eine Schüssel geben und großzügig mit Wasser bedecken.

Die Linsen am nächsten Tag abgießen und kalt abspülen.

Die Pancetta fein würfeln.

Die Selleriestange waschen, putzen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Die Möhre putzen, schälen und fein würfeln oder raffeln.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und die Knoblauchzehe durch die Presse drücken.

Das Gemüse zusammen mit den Pancettawürfeln, den Zwiebeln, dem Knoblauch und dem Salbei in der Butter andünsten.

Die Linsen dazugeben und alles knapp mit Wasser bedecken.

Das Gemüse zusammen mit den Linsen etwa 45 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt garen.

Nach dieser Zeit prüfen, ob die Linsen weich sind. Wenn nötig, die Kochzeit noch etwas verlängern.

Die Linsen vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lins(s)ensalat mit Trauben

Zubereitungszeit

30 Minuten

Back-/Kochzeit

40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

100 g rote Linsen

100 g grüne Linsen

150 g blaue Trauben

1 Zwiebel

1 TL Butter

3 EL Weißweinessig

3 EL weißer Sherry oder
Portwein

3 EL Walnussöl

50 g gehackte Walnüsse

1/2 Kopf Salat
(z. B. Endivie,
Eisbergsalat)

Salz, Pfeffer
etwas Zucker

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.

Die grünen Linsen zufügen, mit 300 ml Wasser auffüllen und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze 25 Minuten quellen lassen.

Nach 15 Minuten, die roten Linsen dazu geben.

Dann die Linsen in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

Den Essig mit dem Öl und dem Portwein verrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Zu den Linsen gießen, 2-3 Minuten erwärmen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Salat putzen und waschen. 4 große, stabile Blätter beiseite legen, den restlichen Salat in feine Streifen schneiden.

Die Trauben waschen, vierteln und die Kerne entfernen.

Die Linsen mit den Salatstreifen und den Trauben vermischen.

Den Linsensalat in die 4 Salatblätter füllen, mit den gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.

Basmatireis mit Lins(s)en

Zubereitungszeit

20 Minuten

Back-/Kochzeit

12 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

180 g Basmatireis

1 TL Salz

70 g rote Linsen

2 Bund Frühlings-
zwiebeln

40 g Butter

Zubereitung:

Den Reis mit Salz in kaltes Wasser geben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze in 12 Minuten ausquellen lassen.

Die roten Linsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit untermischen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. Das dunkle Grün nicht mitverwenden.

Den Reis abgiessen und abtropfen lassen. 5 Minuten vor dem Servieren, die Butter in einem breiten Topf oder einer Pfanne nicht zu heiss werden lassen.

Die Frühlingszwiebeln darin 1 Minute unter Rühren dünsten und mit Salz würzen. Reis und Linsen untermischen, heiss werden lassen und mit Salz abschmecken.

Lins(s)en-Curry mit Huhn

Zutaten

300 g rote Linsen

1 Bund Frühlings-
zwiebeln

4 Knoblauchzehen

5 rote Chilischoten

2 große rote Paprika

3 El Öl

2 El Currypulver

2 Stk Hühnerbrust ohne
Haut und Knochen

Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Linsen verlesen und waschen. In 700 ml Wasser 10 min kochen, vorher salzen und pfeffern.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 5 mm dicke Ringe schneiden. Chilischoten waschen, Kerne entfernen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken oder pressen.

Hühnerbrust in Würfel schneiden. Im Wok Öl erhitzen, Huhn durchbraten, Frühlingszwiebeln, Chili, Paprika und Knoblauch zugeben und 2 min braten.

Currypulver darüberstreuen und kurz anschwitzen. Gekochte Linsen mit dem Wasser darübergeben, umrühren und nochmals kurz erhitzen. Servieren.

Lins(en)cremesuppe mit Salatstreifen

Zubereitungszeit

110 Minuten

Back-/Kochzeit

90 Minuten

Ruhe-/Quell-/Kühlzeit

120 Minuten

KH/BE

80g/6,5

Zutaten für 4 Portionen

600 g Tellerlinsen

150 g gepökeltes
Schweinefleisch

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 g Wildkräuter

3 Thymianzweige

2 l kaltes Wasser

1 Lorbeerblatt

Salz

gemahlener
schwarzer Pfeffer

1/2 Kopfsalat

4 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser mehrmals waschen. Sie in eine Schüssel geben, mit reichlich Wasser bedecken und etwa 2 Stunden darin quellen lassen. Dann das Schweinefleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Wildkräuter und den Thymian waschen und trockentupfen. Alle auf der Wasseroberfläche schwimmenden Linsen entfernen. Dann die Linsen abgießen und in einen großen Topf geben. Das Schweinefleisch, die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben. Das Ganze mit dem Wasser bedecken. Die Wildkräuter, den Thymian und das Lorbeerblatt den Linsen beifügen. Salz und Pfeffer hinzugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann die Suppe bei kleiner Hitze etwa 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren und eventuell etwas Wasser zufügen. Am Ende der Garzeit das Lorbeerblatt und den Thymian aus der Suppe entfernen. Die Linsen zusammen mit den Fleischstücken und dem Gemüse in der Flüssigkeit pürieren - das geht am besten mit dem Pürierstab des Handrührers oder im Mixer. Die dickflüssige Suppe wieder in den Topf geben und eventuell mit etwas Wasser verdünnen. Die Linsensuppe nochmals bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Inzwischen den Kopfsalat putzen, waschen und trockenschütteln. Die Salatblätter in feine Streifen schneiden. Den Salat in die kochende Suppe geben, etwa 3 Minuten mitköcheln lassen und dann vom Herd nehmen. Das Olivenöl in die Linsensuppe einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch heiß servieren. Wenn keine Wildkräuter (z.B. Löwenzahn, Portulak, Gurkenkraut) auf dem Markt erhältlich sind, Spinat oder Sauerampfer nehmen.

Nudelsalat mit Lachs und Lins(s)en

Zubereitungszeit

45 Minuten

Ruhe-/Quell-/Kühlzeit

30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

150 g rote Linsen

500 g Tomaten
(nicht zu groß)

150 g Staudensellerie

200 g Graved Lachs
oder Räucherlachs
(in Scheiben)

300 g Nudeln
(z. B. Ditali)

(Dressing)

2 Becher

Vollmilchjoghurt
(à 150 g)

2 EL körniger Senf

3 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

1 TL Honig

1 Bund Dill

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Linsen in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Abgießen und ebenfalls gut abtropfen lassen.

Man kann Nudeln und Linsen auch zusammen kochen, dabei jedoch eine eventuell abweichende Garzeit der Nudeln beachten.

Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.

Den Dill waschen, trockenschleudern, die Spitzen von den Stielen zupfen und hacken.

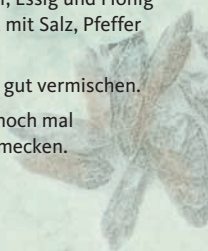
Den Sellerie putzen, waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Den Lachs in Streifen schneiden.

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen.

Für das Dressing den Joghurt, den Senf, Essig und Honig miteinander verrühren. Dill einrühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Über die Salatzutaten geben und alles gut vermischen.

Etwa 30 Minuten ziehen lassen, dann noch mal verrühren und eventuell erneut abschmecken.



Marokkanischer Lins(s)enauflauf

Zubereitungszeit

60 Minuten

Back-/Kochzeit

50 Minuten

KH/BE

45g/4,0

Zutaten für 4 Portionen

300 g rote Linsen

600 ml Gemüsebrühe
(Instant)

200 g Schafskäse

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

400 g geschälte
Tomaten (aus der Dose)

2 getrocknete rote
Chilischoten

1 Lorbeerblatt

1 TL Thymian

2 EL Tomatenmark

Salz

schwarzer Pfeffer aus
der Mühle

500 g Blattspinat

1 Msp. frisch geriebene
Muskatnuss

Zubereitung

Die Linsen in der Brühe zum Kochen bringen. Etwa 10 Minuten kochen, vom Herd nehmen und quellen lassen.

Den Käse sehr fein zerkrümeln und die Hälfte unter die lauwarme Linsenmasse heben.

Für die Tomatenpaste Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs darin anbraten.

Mit dem Tomatensaft aus der Dose ablöschen.

Die Tomaten stückeln und ebenfalls dazugeben.

Die Chilischoten mit einem Küchenmesser fein hacken und mit den anderen Gewürzen, dem Tomatenmark und dem Salz zu den Tomaten geben. Alles zu einer sämigen Paste einkochen lassen.

Den Blattspinat gründlich waschen und putzen.

Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen, die restlichen Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten.

Den tropfnassen Spinat dazugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 3 Minuten dünsten.

Eine Auflaufform (etwa 30 cm lang) mit Öl einfetten und den Backofen auf 200°C (Umluft 170°C; Gas Stufe 3) vorheizen.

Etwas ein Drittel der Linsenmasse gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen und etwa die Hälfte des Spinates darauf geben.

Die Tomatenpaste gleichmäßig darüber verteilen, diese mit dem restlichen Spinat bedecken und das Einschichten mit dem Rest der Linsenmasse abschließen. Den restlichen Schafskäse darüber streuen.

Den Auflauf auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 40 Minuten garen, bis der Schafskäse anfängt braun zu werden.

Helmut Linssen – Auf ihn ist Verlass!

Helmut Linssen hat nicht nur Rezepte der kulinarischen Art im Kopf. Als mittelständischer Unternehmer und Landtagsabgeordneter der CDU für den Kreis Kleve hat er auch politische Rezepte, um die Probleme zu lösen, die die Menschen in unserer Region am meisten bewegen.

Auch für unser schönes Land NRW hat er die geeigneten Rezepte für Mehr Arbeit, Mehr Bildung, Mehr Sicherheit, Weniger Staat und Weniger Schulden.

Unser Land hat es nämlich nicht verdient, im Vergleich zu anderen Ländern immer nur Mittelmaß oder Schlusslicht zu sein. Bei Rot-Grün bleibt eben die Küche kalt!

Mit Helmut Linssen vertrauen Sie auf Erfahrung, Engagement, Sachverstand und Bürgernähe!



CDU

www.helmut-linssen.de