



NestTipp 50

„Linsen“

Es gibt sie in rot, gelb, braun, grün und schwarz. Linsen können nicht nur optisch ein Hingucker sein, sie schmecken gut, sind vielseitig verwendbar und reich an Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und sollten neben anderen Hülsenfrüchten ein wichtiger Bestandteil der veganen Ernährung sein.

Heute möchte ich euch zunächst ein Rezept für einen leckeren Salat vorstellen. Die Möhrchen und die Glasnudeln sind eine eigene Kreation und können auch weggelassen werden.

Bevor ich jedoch dazu komme, möchte ich euch noch etwas wissen lassen.

Salatdressings mache ich oft mit Balsamico, Olivenöl, Pfeffer und Salz. Eine weitere Möglichkeit ist es, das Dressing, um Senf und Agavendicksaft zu erweitern. Wer es cremiger mag, kann auch einen Löffel Sojajoghurt hinzugeben.

Viele kennen bestimmt die Knorr Salatkrönung zum Anrühren. Ich habe es als leckere Variante von früher noch im Kopf, doch leider befindet sich z.B. in der Sorte Gartenkräuter Milchzucker. Abgesehen davon ist die erste Zutat Zucker. Daher geht nicht nur hinsichtlich vegan acht, sondern auch auf die Zutaten.

In die Bilddatei packe ich euch Alternativen für Salatdressings.

Tellerlinsen (siehe Rezept Linsensuppe) weiche ich immer über Nacht ein. Es macht sie bekömmlicher und verkürzt die Kochdauer enorm.

Das mache ich übrigens auch mit Erbsen und Bohnen, wenn ich eine Erbsen- oder Bohnensuppe koche. Auch Kichererbsen schmecken selbst gekocht anders und noch leckerer.

Es gibt aber auch Linsen wie Berglinsen, die ihr ohne Einweichen genießen könnt. Rote und gelbe Linsen sowie Belugalinsen (schwarz) gehen ebenfalls ohne Einweichzeit. Gelbe Linsen eignen sich gut für Hummus. Inzwischen gibt es auch Linsen aus der Dose, wenn es mal ganz schnell gehen muss.

Doch was kann man mit Linsen noch alles machen?

Belugalinsen-Salat mit Glasnudeln

Tipp: Ich mag auch gerne mal einen Schuss Sojasoße als Würze in Salaten. In dem Gewürzladen an der Lambertikirche habe ich eine fermentierte Soße aus Kürbis gefunden. Sehr lecker und passend dazu. Auch um einfach nur einen Tofu in der Pfanne zu würzen. Packe ich euch ebenfalls in die Bilddatei.



Zutaten

- 200 g Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie
- 2 Möhren
- ½ Paprika und Tomaten
- 100 g Glasnudeln
- Petersilie

Das Dressing ist jedes Mal eine Gefühlssache, denn ich halte mich nicht ans Rezept. Aber hier kommen die **Zutaten** für das Dressing:

- 1 EL Senf
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Balsamico
- 4 EL Wasser
- Optional ein Asiagewürz oder ein Gewürz für Wokgerichte z.B. aus dem Gewürzladen an der Lambertikirche

Zubereitung

Linsen nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe kochen und die Brühe anschließend abgießen. Die Glasnudeln nach Packungsanleitung kochen. Möhren mit dem Sparschäler in dünne Streifen schälen. Petersilie klein hacken. Paprika und Tomaten klein würfeln.

Belugalinsen, Möhren, Paprika/Tomaten, Petersilie und Glasnudeln in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen und etwas durchziehen lassen.

Linsen-Erbсен-Aufstrich

Zutaten

- 150 g Linsen eurer Wahl (ich nutze dafür gerne braune Linsen)
- 200 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 50 g TK-Erbsen
- ½ Bund Petersilie
- Etwas Saft einer Zitrone
- 30 g Mandeln oder Pinienkerne
- Pfeffer und Salz



Zubereitung

Braune Linsen weiche ich immer über Nacht ein. Linsen mit einer kleingehackten Zwiebel nach Packungsanleitung kochen. Am Ende kurz die Erbsen hinzugeben. Mandeln oder Pinienkerne in der Pfanne ohne Öl rösten. Alles zusammen mit Pfeffer, Salz, Zitrone und Petersilie pürieren und auf Brot genießen.

Linsen-Dal

Dafür reisen wir heute in die indische Küche für ein leckeres und einfaches Gericht: Dal. Dazu eignet sich Basmatireis oder Brot. Es gibt auch fertige Dal-Gewürze für alle, für die das eine Alternative ist.

Zutaten

- 100 g rote Linsen
- 250 – 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Ingwer
- 1 Packung passierte Tomaten
- Etwas Chili
- ½ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Kurkumapulver
- Salz
- Etwas Öl zum Anbraten der Zwiebel

Zubereitung

Linsen waschen und abtropfen lassen. Zusammen mit Knoblauch, Ingwer, Salz und Kurkuma in 250 ml Gemüsebrühe köcheln lassen, bis sie weich sind. Gegebenenfalls während des Köchelns etwas Gemüsebrühe hinzufügen, um ein Trockenlaufen der Linsen zu verhindern.

Die Zwiebel in Olivenöl anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, den Kreuzkümmel und die passierten Tomaten hinzugeben und weiter braten. Dann die Linsenmasse mit der Zwiebel-Tomatenmasse mischen und genießen. Im Originalrezept wird mit frischen Tomaten gearbeitet. Das geht auch.

Linsensuppe

Über Nacht die gewünschte Menge an braunen Linsen einweichen und vor dem Kochen abgießen. Ich verwende vorwiegend Tellerlinsen für die Suppe. Die Linsen mit Gemüsebrühe, ein bis zwei Lorbeerblättern sowie 2 Pimentkörnern, einer gewürfelten Zwiebel, Möhren und Kartoffeln garkochen.



Anschließend mit Essig und Zucker, Salz und Pfeffer gut abschmecken. Wer mag, kann die Linsensuppe mit veganen Würstchen verfeinern. Auf dem Teller gehört für mich immer Leinöl dazu.

Lasagne mit Linsen



<https://www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/vegane-lasagne-mit-linsen-und-spinat-ohne-soja>

Zutaten

- ca. 10 vegane Lasagneplatten
- 100 g veganen, geriebenen Käse (optional)
- 1 große Zwiebel (oder 2 kleine)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Karotte
- 150 g Babyspinat
- 500 g braune, gekochte Linsen (Abtropfgewicht)
- 100 g Walnüsse
- 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Agavendicksaft
- 100-150 ml Rotwein
- 700 g Tomaten (stückig) aus der Dose
- 2 TL getrocknetes Basilikum
- 2 TL getrockneter Oregano
- 0,5 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- Pflanzenöl zum Braten
- Salz&Pfeffer

Zutaten für die Béchamelsauce

- 3 EL Weizenmehl
- 3 EL pflanzliche Butter
- 250 ml Hafermilch
- 2 EL Hefeflocken
- Salz & Pfeffer
- Prise Muskat

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Walnüsse grob hacken. Die Möhre und den Spinat waschen und anschließend die Karotte würfeln. In einer großen Pfanne pflanzliches Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 2-3 Minuten anschwitzen. Die Karottenstücke hinzugeben und 3-4 Minuten braten lassen. Die gekochten, braunen Linsen abtropfen lassen und gemeinsam mit den gehackten



Walnüssen dazu geben. Das Ganze etwa 7-8 Minuten köcheln lassen, bis die überschüssige Flüssigkeit verkocht ist. Nun das Tomatenmark und den Agavendicksaft dazugeben und ca. 3 Minuten rösten lassen. Mit Rotwein ablöschen und ca. 2-3 Minuten einköcheln lassen, bevor ihr die Tomatenstücke aus der Dose dazugebt. Etwa 5 Minuten kochen lassen. Den Spinat und die Gewürze dazugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und die Soße auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Béchamelsauce fertig ist. Die Füllung sollte nicht zu flüssig sein, sondern etwas anziehen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Für die Béchamelsauce die pflanzliche Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und das Mehl einrühren. Ca. 1 Minute über kleiner Hitze anschwitzen, danach die Hafermilch langsam dazugeben und immer schön rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Mit Hefeflocken, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Béchamelsauce zu dick wird, mehr Hafermilch hinzugeben.

Eine Auflaufform mit pflanzlicher Butter einfetten und eine erste Schicht der Tomaten-Linsen-Füllung hineingeben. Anschließend eine Schicht mit trockenen Lasagneplatten darüber legen und eine zweite Schicht Tomaten-Linsen-Füllung darauf geben. Nun mit einer Schichte Béchamelsauce toppen. Nun kommt eine weitere Schicht der Lasagneplatten, erneut die Tomaten-Linsen-Füllung und wieder Béchamelsauce. So macht ihr immer weiter, bis alles aufgebraucht ist. Ganz oben solltet ihr aufhören mit einer Schicht der Béchamelsauce.

Optional mit veganem Käse (oder auch Hefeschmelz oder nur noch ein paar Hefeflocken) bestreuen. Wer veganen Streukäse nimmt, sollte ihn vorher mit ein bisschen Öl in einer kleinen Schüssel verrühren. Dadurch wird er fettiger und schmilzt besser im Ofen. Die Lasagne bei 180°C ca. 40 Minuten backen bzw. bis die Lasagneplatten weich sind. Danach aus dem Backofen nehmen und die Lasagne vor dem Anschneiden noch ca. 10 Minuten stehen und anziehen lassen.





Quellenangaben (Stand April 2026)

Bild 1: <https://www.dm.de/dmbio-rote-linsen-p4066447717945.html>

Bild 2: <https://www.davert.de/produkte/gelbe-orient-linsen-500g>

Bild 3: <https://www.muellers-muehle.de/de/produkte/produkt/teller-linsen>

Bild 4: <https://www.davert.de/produkte/gruene-delikatess-linsen-500g>

Bild 5: <https://shop.rapunzel.de/702730/Beluga-Linsen-schwarz/>

Bild 6: https://www.rossmann.de/de/lebensmittel-enerbio-berglinsen/p/4305615666785?utm_id=21421401515&utm_source=google&utm_medium=paid&utm_campaign=&gad_source=1&gad_campaignid=21421401515&gbraid=0AAAAAD_XOivx8sP4JJ_iSL8xwElatL4BF&gclid=EAlaIqobChMI5YGJjuvIkwMVy5KDBx1vQy8iEAQYAIBEGJeRvD_BwE

Bild 7: <https://www.edeka24.de/EDEKA-Herzstuecke-Braune-Linsen-400G.html>

Bild 8: <https://shop.rapunzel.de/702750/Beluga-Linsen-in-der-Dose/>

Bild 9: <https://www.dm.de/dmbio-fix-fuer-salat-3er-pack-p4066447672480.html>

Bild 10: <https://www.zum-dorfkrug.de/produkte/salatsaucen/sylter-salatfrische-die-leichte-250-ml>

Bild 11: <https://zum-dorfkrug-shop.de/produkte/salatsaucen/k%C3%BCrbiskern-salatsauce-250-ml>

Bild 12: <https://www.kuehne.de/produkte/dressing/enjoy-himbeer-vinaigrette-flasche>

Bild 13: <https://www.luvifermente.eu/produkt/kurbiskernshoyu/>

Bild 14: <https://www.gewuerze-der-welt.net/asien/bio-wokgewuerz?firstProductDetailLoad=true>

Bild 15: <https://shop.emport.de/gute-zutaten/feinkost/du-linsen-dal-du-bio-gewuerz/2304>