



★ ★ ★ ★ ★
**DIE BESTEN
 LEBENSMITTEL
 DER REGION**



präsentiert von

DRANSMANN
KÜCHENWELT
 www.dransmann.com



Welcher Eiweißlieferant braucht Stützfrüchte?

Kochmagazine feiern sie als kulinarischen Geheimtipp und tatsächlich ist die Zeit, da Linsen ausschließlich in Suppen und Eintöpfen Verwendung fanden, vorbei. Mittlerweile verfeinern sie Salate, Pasta-Saucen, Fisch- und Fleischgerichte und sogar Desserts. Der traditionelle Verzehr bleibt gleichwohl ein Klassiker – gerade in unserer Region.

Die Hülsenfrüchte, die schon vor rund 10.000 Jahren angebaut wurden, haben einen Eiweißgehalt von fast 25 Prozent und punkten neben Kohlenhydraten und Ballaststoffen auch mit Vitaminen und Spurenelementen. Auf deutschen Feldern sind sie vergleichsweise selten anzutreffen, da Linsen in der modernen Landwirtschaft Stützfrüchte, etwa Erbsen oder Hafer, brauchen. „Wenn die Linsen nicht stabil wachsen, liegt ein großer Teil ihrer Hülsen auf dem Boden und ist für die heutige maschinelle Ernte verloren“, weiß apl. Prof. Dr. Sabine Gruber von der Universität Hohenheim. „Früher wurden Linsen in Handarbeit geerntet. Heute müssen wir andere Lösungen finden.“

Das steigende Interesse an regionalen Produkten könnte auch hier eine Trendwende herbeiführen. | [Redaktion](#)



Einkaufsliste

- 500 Gramm Tellerlinsen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Bund Suppengrün (1 Stange Lauch, 2 Karotten, 1 mittleres Stück Sellerie)
- 800 Gramm Kartoffeln
- 1 Scheibe durchwachsender Speck oder Rippe
- 2 Mettenden
- 1 Kassler-Kotelett
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Salz
- 1 Brühwürfel
- 3 l Wasser
- Petersilie
- 4 Wiener Würstchen

Zubereitung
Linsensuppe
 (6-8 Personen)

Linsen abspülen und eine Stunde in Wasser einweichen. Suppengrün und Zwiebeln zerkleinern, dann in heißem Öl andünsten. Wasser, Salz, Fleisch, Brühwürfel und die abgeseigten Linsen dazugeben, aufkochen und eine Stunde köcheln lassen. In dieser Zeit die Kartoffeln kleinschneiden und in den Topf geben. Nach weiteren 30 Minuten Fleisch herausnehmen, kleinschneiden und wieder in den Topf geben.

Mit Petersilie verfeinern und vier geschnittene Wiener Würstchen in die Suppe geben. Dazu schmeckt Graubrot mit Butter.

Wir wünschen Guten Appetit!