

# INHALT

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Einführung .....                           | 6   |
| Gesundheitliche Vorteile von Linsen .....  | 8   |
| Linsensorten .....                         | 10  |
| Linsen kochen .....                        | 12  |
| Linsensuppen .....                         | 14  |
| Dals .....                                 | 40  |
| Vegetarische Linsengerichte .....          | 60  |
| Linsengerichte mit Fleisch und Fisch ..... | 102 |
| Register .....                             | 128 |