

Vorwort: Lust auf Linsen	5
---------------------------------------	----------

Linsenwissen	8
---------------------------	----------

Die bekanntesten Linsensorten und Ihre Eigenschaften.....	8
Linsenkulturen.....	10
Wie werden Linsen gekocht?	16
Übersicht: Garzeiten	17

Rezepte

Vorspeisen und Aufstriche	18
--	-----------

Puy-Linsen mit marinierten Feigen ♡	20
Kleine Käsestrudel mit Lauch und Linsen ♡	21
Schellfisch-Linsen-Terrinchen	22
Gebratener Spargel mit Zitronenlinsen ♡	23
Linsenaufstrich mit getrockneten Tomaten ♡	24
Pflaumen-Linsen-Aufstrich ♡	24
Linsenaufstrich mit Knoblauchchips ♡	26
Currylinsen-Aufstrich ♡	27
Linsen-Hummus ♡	28
Linsen-Wrap ♡	29
Auberginenröllchen mit Ziegenfrischkäse und Tomatensoße ♡	30
Linsen-Couscous-Salat im Glas mit geräuchertem Entenbrustspieß	32
Rote Bete-Tarte mit karamellisierten Zwiebeln, Puy-Linsen und Ziegenkäse ♡	34

Salate	36
---------------------	-----------

Rotkohl-Rohkost mit Linsen und lauwarmer Entenbrust	38
Salat mit dicken Bohnen, Linsen und Ziegenkäse ♡	40
Sommerlicher Linsensalat mit Apfel ♡	41
Italienischer Linsensalat mit getrockneten Tomaten ♡	42
Lauwarmer Apfellopfel mit geräuchertem Forellenfilet.....	44
Warmer Kartoffel-Linsen-Salat ♡	45
Puy-Linsensalat mit gebratener Gänseleber	46
Lauwarmer Salat mit roter Bete, Schafskäse und Puy-Linsen.....	47
Marokkanischer Reis-Linsen-Salat mit gebratener Hähnchenbrust	48
Linsensalat mit Räucherfisch.....	50
Linsensalat mit Feta-Käse und Avocado ♡	51

Suppen und Eintöpfe52

Linsen-Apfel-Suppe mit Wasabi ♥	54
Rote Linsensuppe ♥	55
Fenchel-Linsen-Suppe mit Ingwer ♥	56
Grüne Linsen mit Kokosmilch aus Tansania ♥	56
Tomaten-Orangen-Suppe mit roten Linsen ♥	57
Indisches Dal süßsauer ♥	58
Libanesishe Linsen-Mangold-Suppe ♥	60
Lammtopf mit Linsen	61
Westfälischer Linseneintopf	62
Linsen mit Aprikosen und Walnuss ♥	63
Rote Linsen mit Chili, Ingwer und Frühlingszwiebeln ♥	64
Zeytinyağlı Havuç – Linsen mit Karotten ♥	66
Castelluccio-Linsen mit Backpflaumen und Kassler	68
Auberginen-Linsen-Curry ♥	70

Tellergerichte72

Gedämpfter Lachs im Porreebett mit Puy-Linsen	74
Schlichte Linsen mit Jakobsmuscheln in Tomatenvinaigrette	76
Castelluccio-Linsen mit pochiertem Ei ♥	78
Linsen-Kichererbsen-Auflauf mit Schafskäse ♥	79
Mujadara – Ägyptische Linsen mit karamellisierten Zwiebeln und pikanter Tomatensoße ♥	80
Puy-Linsen mit Chorizo und Spiegelei	82
Pasta mit Linsen-Paprika-Gemüse ♥	83
Überbackene Süßkartoffeln mit Linsenfüllung ♥	84
Zitronenspinat mit Château-Linsen und gekochten Eiern ♥	86
Linsen-Couscous-Puffer mit Knoblauchjoghurt ♥	88
Hähnchenbrustfilet mit Portweinsoße und Püree aus gelben Linsen	90
Wildschweingulasch mit Rotweinslinsen und Rosenkohl	92

Kulinarisches Wörterbuch: Übersetzungshilfe und Abkürzungen	94
---	----

Danke	95
-------	----