

| | |
|---|----------|
| Vorwort: Lust auf Linsen | 5 |
| Lisenwissen | 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 |
| Lisen-Hummus  | 28 |
| Lisen-Wrap  | 29 |
| Auberginenröllchen mit Ziegenfrischkäse und Tomatensoße  | 30 |
| Lisen-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 |
| Lauwarme Apfellinsen 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 Eintöpfe | 52 |
| 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 |
| Libanesische 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 |
| | |
| Tellergerichte | 72 |
| Gedämpfter Lachs im Porreebett mit Puy-Linsen | 74 |
| Schllichte 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 Rotweinlinsen und Rosenkohl | 92 |
| | |
| Kulinarisches Wörterbuch: Übersetzungshilfe und Abkürzungen | 94 |
| Danke | 95 |