

Vorwort: Lust auf Linsen	7
---------------------------------	----------

Linsenwissen	9
---------------------	----------

Linsenkulturen	10
Aparte Schönheit auf dem Feld	10
Geschmacksvielfalt	12
Das Kraftpaket	14

Wie werden Linsen gekocht?	16
-----------------------------------	-----------

Rezepte	18
----------------	-----------

Vorspeisen und Aufstriche	18
Puy-Linsen mit marinierten Feigen	20
Kleine Käsestrudel mit Lauch und Linsen	22
Schellfisch-Linsen-Terrinchen	23
Gebratener Spargel mit Zitronenlinsen	24
Linsenaufstrich mit getrockneten Tomaten	25
Pflaumen-Linsen-Aufstrich	27
Linsenaufstrich mit Knoblauchchips	28
Currylinsen-Aufstrich	29
Auberginenröllchen mit Ziegenfrischkäse und Tomatensoße	30
Linsen-Couscous-Salat im Glas mit geräuchertem Entenbrustspieß	33

Salate	34
---------------	-----------

Rotkohl-Rohkost mit Linsen und lauwarmer Entenbrust	36
Salat mit dicken Bohnen, Linsen und Ziegenkäse	39
Sommerlicher Linsensalat mit Apfel	40
Italienischer Linsensalat mit getrockneten Tomaten	41
Lauwarmer Apfellopfel mit geräuchertem Forellenfilet	42
Marokkanischer Reis-Linsen-Salat mit gebratener Hähnchenbrust	45
Puy-Linsensalat mit gebratener Gänseleber	46
Warmer Kartoffel-Linsen-Salat	47
Linsensalat mit Räucherfisch	49

Suppen und Eintöpfe	50
----------------------------	-----------

Linsen-Apfel-Suppe mit Wasabi	52
Rote Linsensuppe	54
Fenchel-Linsen-Suppe mit Ingwer	55
Tomaten-Orangen-Suppe mit roten Linsen	56
Indisches Dal süßsauer	58
Libanesisches Linsen-Mangold-Suppe	59
Grüne Linsen mit Kokosmilch aus Tansania	60
Lammtopf mit Linsen	61
Westfälischer Linseneintopf	62

Linsen mit Aprikosen und Walnuss aus dem Kaukasus	64	Linsen-Couscous-Puffer mit Knoblauchjoghurt	89
Rote Linsen mit Chili, Ingwer und Frühlingszwiebeln	65	Hähnchenbrustfilet mit Portweinsauce und Püree aus gelben Linsen.....	90
Zeytinyağlı Havuç – Linsen mit Möhren	66	Wildschweingulasch mit Rotweinsinsen und Rosenkohl	93
Auberginen-Linsen-Curry	69		
Castelluccio-Linsen mit Backpflaumen und Kassler	70	Kulinarisches Wörterbuch: Übersetzungshilfe und Abkürzungen	94
Tellergerichte.	72	Rezepte nach Zutaten von A bis Z	95
Gedämpfter Lachs im Porreebett mit Puy-Linsen	74	Impressum	96
Schlichte Linsen mit Jakobsmuscheln in Tomatenvinaigrette	77		
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	83		
Überbackene Süßkartoffeln mit Linsenfüllung	84		
Zitronenspinat mit Château-Linsen und gekochten Eiern	85		
Pasta mit Linsen-Paprika-Gemüse	86		