



**Chiemgau Korn**

## Chiemgau Korn-Rezepte

### Beluga-Linsen: würzig und edel im Geschmack

Beluga-Linsen werden wegen der glänzend-schwarzen Farbe, aber auch des feinen Geschmacks wegen auch „Kaviar-Linsen“ genannt. Linsen enthalten viel Eiweiß und B-Vitamine.

Beluga-Linsen zerfallen beim Kochen nicht und eignen sich daher hervorragend für Linsensalate, als Beilage oder für Risotto. Aber auch Currys und Eintöpfe gelingen sehr gut.

Die Garzeit beträgt 20-30 Minuten ohne vorheriges Einweichen.

#### 1.) **Basisrezept:** Beluga-Linsen **als Beilage für vier Personen**

z.B. zu gedünstetem Gemüse und gebratenem Tofu, Fisch oder Fleisch

- 1 große Tasse Beluga-Linsen
- 1,5 Tassen Gemüsebrühe
- Etwas Butter oder Öl
- Evtl. Salz

Linsen und Gemüsebrühe aufkochen, dann bei geringer Hitze mit Deckel 20 min. köcheln lassen. Butter oder Öl hinzugeben, nach Bedarf evtl. salzen, gut durchmischen und weitere 5 min. ziehen lassen.

#### 2.) **Linsen-Urkorn-Risotto** als Beilage für vier Personen zu kurz gebratenem Tofu, Fleisch oder Fisch oder für zwei Personen mit einem gemischten Salat als Hauptgericht serviert

- 1 große Zwiebel, gehackt
- 1-2 Knoblauchzehen, gehackt (nach Geschmack)
- 50 g Butter, Öl, Palmbutter oder Butterschmalz
- 1 große Tasse Perl-Einkorn, Perl-Emmer, Perl-Weizen oder Perl-Dinkel
- ½ Tasse Beluga-Linsen
- 3 Tassen Gemüsebrühe (oder 2 Tassen Gemüsebrühe, 1 Tasse Weißwein)
- 2 EL Tomatenmark
- 4 enthäutete, in Spalten geschnittene Tomaten
- Cayenne-Pfeffer
- Frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Basilikumblätter)
- Parmesankäse in dünnen Scheiben

Gehackte Zwiebel und/oder Knoblauch im erhitzten Fett andünsten, Perl-Getreide und Linsen zugeben und kurz zusammen erhitzen. Dann die Brühe/Weißwein aufgießen und alles aufkochen. Tomatenmark zugeben und 20 min. köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit die Tomaten zugeben und erwärmen. Mit Cayenne-Pfeffer und Kräutern abschmecken. Mit Parmesankäse und Basilikumblättern bestreut servieren. Je nach Geschmack können verschiedene gedünstete Gemüsearten, angebratene Pilze oder Nüsse unter das Risotto gemischt werden.

### 3.) **Linsen-Salat** als Beilage für vier Personen

Linsen nach dem Basisrezept zubereiten. Auskühlen lassen. Dann mit

- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 Mohrrüben, gerieben
- ½ roten Paprika, fein gewürfelt
- ½ gelben Paprika, fein gewürfelt
- 1/3 Salatgurke, fein gewürfelt
- 3 EL Leindotteröl
- 2 EL Balsamico-Essig
- Pfeffer
- Salz
- Schnittlauchröllchen oder Rauke
- evtl. geröstete Sonnenblumenkerne oder Leindottersamen

verrühren, mit gerösteten Kernen bestreuen und mit Schnittlauchröllchen oder Rauke garniert servieren.

### 4.) **Linsencurry**

Als Vorsuppe oder mit Reis oder Perl-Getreide als Hauptgericht für vier Personen.

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 TL Currypulver
- 2 EL Tomatenmark
- 5 EL Ketchup
- 850 ml Gemüsebrühe
- 200 g Beluga-Linsen
- Schmand
- Evtl. frische Kräuter
- Öl, Salz, Pfeffer
- 50 g Butter
- 3 Scheiben Brot (kann schon etwas trocken sein)

Die Zwiebeln und den Knoblauch kleinschneiden und im Öl glasig dünsten. Curry und Tomatenmark dazugeben und die Brühe dazu gießen. Linsen und Ketchup dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufkochen lassen. Mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze für 20 Minuten köcheln lassen.

Die Brotscheiben in kleine Würfel schneiden und in der Butter anrösten.

Das Linsencurry mit einem Klecks Schmand, frischen Kräutern und den Brotwürfeln servieren. Dazu passt Reis oder Perl-Getreide.