

Vielseitige rote Linsen

EINEWELT Plochingen



Öffnungszeiten des Weltladens:

Di + Do 14.30 – 18.30 Uhr

Fr + Sa 9.00 – 13.00 Uhr

Tel. 07153 – 5504757

www.einewelt-plochingen.de

Vielseitige rote Linsen



Foto: Karin A.

Rote Linsen, wie wir sie in unserem **Weltladen** verkaufen, sind ein **Tausendsassa**. Mit ihnen lässt sich schnell und einfach, mit oder ohne Gemüse, eine **wärmende Suppe** zubereiten. Sie sind **tragender Bestandteil** für **Chili sin Carne** oder eine **vegetarische Bolognese** und machen sich gut in **Currys** oder Brotaufstrichen. Oder man überrascht Gäste mit **Rote-Linsen-Röllchen aus dem Backofen** und einem **Dip** dazu. Diese **Vorspeise für 4 Personen** geht so:

200 g rote Linsen gründlich waschen und in ein Sieb abgießen. Dann in 500 ml Wasser (nicht mehr!) garen. Das dauert 15 bis 20 Minuten, siehe Packungsanweisung. Herdplatte ausschalten, 80 g Weichweizengrieß unterrühren und quellen lassen. Eine Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit etwas gehackter Petersilie und 3 EL Tomaten-Paprikamark in die Masse rühren. Mit etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. Abkühlen lassen. Dann eine flache Form ölen, aus der Linsenmasse mit den Händen kleine Röllchen formen oder Nocken abstechen, in die Form legen und im vorgeheizten Backofen (190 Grad) rund 20 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Mit einem Joghurt-Dip servieren. Wer möchte, kann statt der Petersilie auch grünen Koriander nehmen. (KA)