

## Rezepte zum LeguNet-Video Hülsenfrüchte – regional, lecker zubereitet

<https://www.youtube.com/watch?v=OSUXg1cExyo>

### Herzhafter Ackerbohnen und Linsen Wintertopf

Rezept von Alfred Fahr  
für 4 Personen



Alfred Fahr präsentiert leckere Gerichte mit heimischen Hülsenfrüchten, Foto Maxi Strauch

Die Bohnen und Linsen 3-4 Tage vorher zum Keimen ansetzen

#### Zutaten:

30 ml	Rapskernöl
200 g	Zwiebeln
600 g	Kartoffeln
600 g	Rüben- und Kohl- Gemüse
2 St	Knoblauchzehen
2	Lorbeerblätter
4 St	Wachholderbeeren
1 Zweig	Thymian
700 ml	Gemüsebrühe
200 g	Ackerbohnen
200 g	Bunte Linsen (z.B. Grüne Linsen oder Gourmet Berglinsen...)
1 TL	Steinsalz
2-3 Prisen	Pfeffer, gemahlen
1 Prise	Muskatnuss, gerieben

#### Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Kartoffeln und Gemüse schälen und in Würfel schneiden, den Kohl in 2 x 2 cm Stücke schneiden.

Gemüse und Kartoffel in den Topf geben und mit dem Wein und der Gemüsebrühe aufgießen.

Alle Gewürze und Kräuter dazu geben, aufkochen, mit dem Deckel verschließen und 10 Minuten leise kochen lassen. Danach die Bohnen und Linsen zugeben und weitere 15 Minuten kochen, bis die Gemüse und Kartoffeln weich sind.

Nochmals abschmecken, anrichten und servieren.

**Alle Zutaten landwirtschaftlicher Herkunft aus ökologischer Erzeugung**

## Rezepte zum LeguNet-Video Hülsenfrüchte – regional, lecker zubereitet

<https://www.youtube.com/watch?v=OSUXg1cExyo>

### Würziger Linsen-Aufstrich

Rezept von Alfred Fahr  
für 4 Personen



Würziger Linsenaufstrich nach Alfred Fahr, Foto: Maxi Strauch

#### Zutaten:

100 g	Zwiebel, fein gewürfelt
150 g	Linsenkeimlinge
150 ml	Gemüsebrühe oder Wasser
150 g	Magerquark
40 g	Tomatenmark
40 g	Sonnenblumenkerne, angedarrt und gehackt
1-2	Knoblauchzehen, fein geschnitten
½ TL	Apfelessig oder Zitronensaft
1 TL	Steinsalz
¼ TL	Koriander, gemahlen
4 El	Petersilie, fein geschnitten
2 El	Schnittlauch, fein geschnitten

#### Zubereitung:

Zwiebelwürfel und Linsenkeimlinge in Olivenöl anschwitzen, Gemüsebrühe aufgießen und 5 Minuten zugedeckt kochen und nachquellen lassen.

Gegarte Linsen mit den restlichen Zutaten vermengen, abschmecken und als Aufstrich servieren.

#### Tipp:

Linsen selbst keimen lassen:

Die Linsen für 1 Tag in kaltem Wasser einweichen, so dass sie immer mit Wasser bedeckt sind. Dann durch ein Sieb abschütten und die Linsen in ein Keimglas geben. Täglich 2 bis 3 mal spülen, bis die Linsen eine ca. 0,5 cm lange Wurzel gebildet haben. Sollte kein Keimglas zur Hand sein, kann man die Linsen auch in einem Sieb lassen. Eine Schüssel darunter geben und die Linsen mit einem Glasdeckel verschließen. Während des Keimens dürfen die Linsen nicht austrocknen, aber auch nicht in Staunässe liegen.