



# Linsengemüse mit Polentakruste

## Zutaten für 2 Personen:

- 125g Linsen
- 350g Möhren, gewaschen
- 200g Lauch, gewaschen
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie
- etwas Margarine zum Einfetten
- 375ml Milch oder Pflanzendrink
- 1/2 TL Salz
- 75g Polenta
- 2 EL Hoherhitzbares Raps- oder Olivenöl

Linsen mit 500ml Wasser aufkochen, nach Packungsangabe garen. Möhren würfeln, Lauch in schmale Ringe schneiden. Mit Lorbeerblättern zu den Linsen geben und 15 Min. köcheln lassen. Gewaschene & geschnittene Petersilie unterheben.

Für die Polenta Milch mit Salz aufkochen, unter Rühren Polenta einstreuen. 1 Min. kräftig aufkochen, dann auf niedrigster Stufe unter Rühren köcheln lassen.

In gefettete Auflaufform erst Linsengemüse, dann Polenta geben. Bei 200°C 15 Min. backen.



# Regionale Hülsenfrüchte



Soja, Erbsen,  
Linsen, Lupinen,  
verschiedene  
Bohnen... sie alle  
wachsen direkt vor  
unserer Haustür!

Was steckt drin?

20-35% Protein,  
verschiedene Vita-  
mine, Mineralstoffe  
und Ballaststoffe.

Linsen, bunte Viel-  
falt: von gelb über  
orange bis grün,  
braun, schwarz.  
Klein, groß, kugelig  
oder als „Teller“.

Seit der jüngeren  
Steinzeit werden  
Linsen, Ackerboh-  
nen und Erbsen in  
Süddeutschland  
angebaut.



Landkreis  
Emmendingen



Forum · ernähren  
bewegen · bilden  
BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD



Ernährungstage 2022