



Deftiges Linsenallerlei

Zutaten für 3 Personen:

2 Stk.	Zwiebeln
800ml	Gemüsebrühe
200g	Linsen
800g	Kartoffeln
400g	Lauch
	Salz, Pfeffer
400g	(pflanzliche) Sahne
8EL	Senf, mittelscharf

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Gemüsebrühe erhitzen, Zwiebeln und Linsen zugeben, zum Kochen bringen und insg. 50 Min. garen. Nach 40 Min. Kartoffelwürfel dazugeben. Nach 45 Min. auch die Lauchringe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann in eine Auflaufform geben. Sahne mit Senf verquirlen, darüber verteilen. Bei 250°C 15 Min. im vorgeheizten Ofen garen.



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.

Es gibt etwa 3000
Linsensorten, von
denen jedoch nur
noch ca. 80 ange-
baut werden. In
Deutschland sind
es allerdings noch
weniger...



Landkreis
Emmendingen



Ernährungstage 2022