



## LINSEN-AUFSTRICH

4 PORTIONEN

### ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Im heißen Öl andünsten.
3. Die Karotte und die Kartoffel ebenfalls schälen und sehr klein schneiden.
4. Mit den Linsen zur Zwiebel geben und kurz mitdünsten.
5. Mit 200 ml Wasser aufgießen und weich kochen. Mit einem Stabmixer pürieren.
6. Das Tomatenmark mit dem Öl unterrühren.
7. Mit Gewürzen und Kräutern pikant würzen.
8. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen, der Aufstrich sollte schön cremig sein.

### ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Karotte
- 1 mehligkochende Kartoffel
- 100 g Linsen
- 2 EL Tomatenmark
- 5 EL Sonnenblumenöl
- Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulver, Majoran, Petersilie

### TIPP:

Wenn der Aufstrich länger steht, zieht er leicht an, dann einfach etwas Öl unterrühren.

Die Rezepte mit UNSER LAND Lebensmitteln wurden von der Hauswirtschafterei aus Peiting kreiert.

## Die UNSER LAND Idee

**Ziel des Netzwerkes UNSER LAND ist der Erhalt der Lebensgrundlagen von Menschen, Tieren und Pflanzen in der Region.**

Alles begann 1994 dank einiger Menschen aus der kirchlichen Erwachsenenbildung im BRUCKER LAND. Sie wollten durch bewusstseinsbildende Arbeit die Bewahrung der Schöpfung im wahrsten Sinne des Wortes ‚schmackhaft‘ machen.

Ein regional gebackenes Brot wurde zum ersten Botschafter der Idee. Über den Bauch zum Kopf sollte es die Verbraucher für den Schutz ihrer Heimat begeistern.



Weil uns Heimat verbindet!

Wenn Sie mehr über den Dachverein UNSER LAND wissen wollen, oder wenn Sie die Solidargemeinschaften unterstützen möchten, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

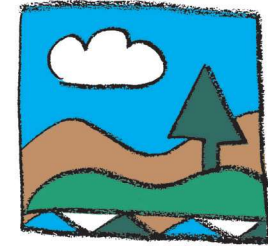
**Dachverein UNSER LAND e.V.**  
Schloßstraße 169, 82140 Esting  
Telefon: 0 80 24 / 47 35 12  
Fax: 0 80 24 / 47 35 13  
dachverein@unserland.info  
www.unserland.info

Wenn Sie Fragen zu den UNSER LAND Produkten, Erzeugern und Verkaufsstellen haben, wenden Sie sich bitte an die:

**UNSER LAND GmbH**  
Schloßstraße 169  
82140 Esting  
Telefon: 0 8142 / 65 44 3 - 0  
service@unserland.info  
www.unserland.info

Stand: 12-2022

UNSER  
LAND



Linsen



Weil uns Heimat verbindet!





## Die kleinen Eiweiß-Helden

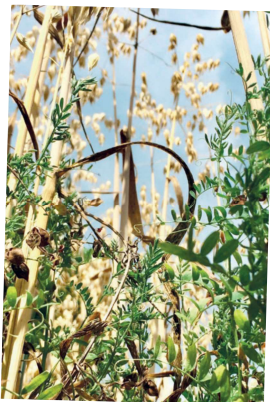
Die verhältnismäßig kleine Anicia-Linse hat ein besonders nussiges Aroma und eine grüne Marmorierung. Sie enthält etwa 25 % Eiweiß und ist somit ein sehr wertvoller Lieferant für pflanzliches Protein.

Aus Linsen lassen sich Salate, Suppen und Eintöpfe zubereiten. Sie bereichern mit ihren Inhaltsstoffen die vegetarische und vegane Küche. Vor dem Kochen müssen die Linsen nicht eingeweicht werden und sind je nach gewünschter Bissfestigkeit nach 20–40 Minuten Kochzeit fertig. Linsen werden erst nach dem Kochen gesalzen, da sie sonst nicht weich werden.

## Mischfruchtanbau

Bei diesem traditionellen und für die Bodenstruktur nachhaltigen Anbauverfahren werden verschiedene Nutzpflanzen auf einer Fläche gleichzeitig ausgesät.

Da Linsen eine Stützfrucht zum Ranken benötigen, werden Sie meist zusammen mit Hafer oder Leindotter angebaut. Diese Früchte werden gemeinsam gedroschen und müssen danach wieder getrennt werden. Diese Entmischung funktioniert am besten, wenn die Körner unterschiedlich groß sind, wie z.B. bei Linse und Leindotter.



Die UNSER LAND BIO Linsen wachsen im UNSER LAND Netzwerkgebiet bei wechselnden Erzeugern, da Linsen nur alle 5–7 Jahre auf dem gleichen Feld angebaut werden können. Sie gedeihen besonders gut auf mageren Böden und kommen gut mit Trockenheit zurecht, die durch den Klimawandel immer häufiger problematisch für die Landwirtschaft ist.



Karl Wallner aus Landsberg im LANDSBERGER LAND

4 PORTIONEN



## LINSEN-BOLOGNESE

### ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Karotte, Wurzelpetersilie und Sellerie ebenfalls schälen und klein schneiden.
3. Das Gemüse in heißem Öl anbraten. Die Linsen dazugeben und kurz mitbraten.
4. Mit 400 ml Wasser aufgießen und weich kochen.
5. Das Tomatenmark unterrühren. Pikant würzen und mit Nudeln anrichten.

### ZUTATEN:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Karotte  
1 Wurzelpetersilie  
100 g Knollensellerie  
2 EL Sonnenblumenöl  
150 g Linsen  
2 EL Tomatenmark  
Kräutersalz,  
Pfeffer, Oregano

4 PORTIONEN



## LINSEN-PFLANZERL MIT DIP

### ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Im heißem Öl andünsten.
2. Die Linsen dazugeben und kurz mitdünsten.
3. Mit 350 ml Wasser aufgießen und 15 Minuten kochen.
4. Abkühlen lassen.
5. Die Karotte und den Sellerie schälen, den Lauch putzen und waschen.
6. Das Gemüse fein schneiden und zu den Linsen geben.
7. Käse, Semmelbrösel und Eier unterheben und kräftig würzen.
8. Mit befeuchteten Händen kleine Pflanzlerl formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
9. Die Zutaten für den Dip verrühren und mit den Bratlingen servieren.

### ZUTATEN:

1 Zwiebel  
1 EL Sonnenblumenöl  
175 g Linsen  
1 Karotte  
100 g Knollensellerie  
1 kleine Stange Lauch  
150 g geriebener Käse  
50 g Semmelbrösel  
2 Eier  
Kräutersalz, Pfeffer  
Sonnenblumenöl zum Braten  
**Für den Dip:**  
200 g Schmand  
1 EL Honig  
1 EL Senf  
1 EL Bärlauch in Öl  
Kräutersalz, Pfeffer,  
Currypulver