

# Weltreise mit Linse

Hülsenfrüchte international



Es gibt wieder Linsen. Buh! Aber nein: Juhu! Denn hier wird kein langweiliger Kantineintopf aufgetischt, sondern drei internationale Linsengerichte mit knackigen Zutaten, die noch dazu ohne Fleisch auskommen. Centaur hat den enerBiO-Koch im Kochstudio experimentieren lassen

## ROTE-LINSEN-KOKOS-SUPPE MIT WOKGEMÜSE



**ZUTATEN\* FÜR 4 PORTIONEN:**  
 1–2 EL enerBiO Sonnenblumenöl,  
 200 g enerBiO Rote Linsen,  
 1 Dose enerBiO geschälte Tomaten,  
 200 ml enerBiO Kokosmilch,  
 1 TL enerBiO Klare Gemüsebrühe,  
 enerBiO Kräutermeersalz  
**Weitere Zutaten:**  
 30 g Ingwer, 1 Zwiebel, 1–2 EL rote  
 Currypaste, 100 g Zuckerschoten,  
 200 g Möhren, 1 Bund frischer Kori-  
 ander, 125 g Baby-Maiskölbchen

**SO GEHT'S:**  
 Ingwer und Zwiebel schälen und  
 fein schneiden. 1 EL Öl in einem  
 Topf erhitzen. Ingwer und Zwiebel  
 dazugeben und anbraten. Die Linsen  
 dazugeben und kurz andünsten.  
 Tomaten zerkleinern und mit der  
 Kokosmilch und 400 ml Wasser da-  
 zugeben. Die Suppe ca. 10 Minuten  
 bei kleiner Hitze kochen lassen, bis  
 die Linsen gar sind. In der Zwischen-  
 zeit Zuckerschoten waschen und  
 halbieren. Mais abtropfen lassen und  
 klein schneiden. Möhren schälen  
 und in Streifen schneiden. Restliches  
 Öl erhitzen und die Zuckerschoten,  
 Karottenstreifen und den Mais mit  
 der roten Currypaste anbraten. Die  
 Suppe mit Brühe und Kräutermeer-  
 salz würzen und mit dem Gemüse  
 servieren. Mit Koriander bestreuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

\*Wir bitten um Verständnis, dass wir in ei-  
 nigen Rossmann-Filialen aus Platzgründen  
 nicht alle Artikel aus dem umfangreichen  
 enerBiO-Sortiment anbieten können.

## BERGLINSEN MIT NUDELN, GETROCKNETEN TOMATEN UND RUCOLA



**ZUTATEN\* FÜR 4 PORTIONEN:**  
 110 g enerBiO Berglinsen, 400 g enerBiO Dinkel-Muscheln,  
 1 TL enerBiO Klare Gemüsebrühe, 150 ml enerBiO Olivenöl,  
 1 Glas enerBiO Pesto Verde, enerBiO Kräutermeersalz  
**Weitere Zutaten:** 50 g getrocknete Tomaten, 1 große rote Zwiebel,  
 3 Knoblauchzehen (fein gehackt), 1–2 frische rote Chilischoten,  
 1 Bund Rucola, 70 g Parmesan (frisch gerieben)

**SO GEHT'S:**  
 Die Linsen in Wasser nach Verpackungsangabe garen. In einem weiteren  
 Topf die Nudeln nach Verpackungsangabe bissfest garen. Zwiebel und  
 Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten schnei-  
 den. Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Rucola  
 waschen und putzen.  
 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Chili  
 darin glasig anbraten. Linsen, Nudeln und getrocknete Tomaten dazuge-  
 ben und erhitzen. Mit Brühe und Kräutermeersalz würzen. Den Rucola  
 unterschwenken. Das restliche Öl mit dem Pesto Verde verrühren und  
 über die fertige Pasta geben. Mit Parmesan bestreut sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



Im enerBiO-Kochstudio wird stets an leckeren Gerichten passend  
 zur Saison getüftelt. Diese finden Sie nicht nur im Heft, sondern auch  
 direkt am enerBiO-Regal. Eine Ausgabe verpasst?  
**Online stöbern: [www.rossmann.de/rezpte](http://www.rossmann.de/rezpte)**

Fotos: Mona Binner (3)

**ZUTATEN\* FÜR 4 PORTIONEN:**  
 200 g enerBiO Berglinsen, 1–2 EL enerBiO Apfelessig,  
 1 TL enerBiO Senf, 100 ml enerBiO Olivenöl, 1 EL enerBiO Ahornsirup,  
 enerBiO Kräutermeersalz, 200 g enerBiO Tofu (Natur), enerBiO Creme  
 mit Aceto Balsamico di Modena IGP  
**Weitere Zutaten:** Schwarzer Pfeffer, 1 kleine rote Zwiebel,  
 300 g grüner Spargel, 10 Radieschen, 1 Handvoll Rucola  
**SO GEHT'S:** Die Linsen nach Verpackungsangaben in Wasser kochen.  
 Für die Vinaigrette Essig, 80 ml Öl, Senf und Ahornsirup verrühren und  
 mit Kräutermeersalz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen, sobald sie  
 gar sind, abgießen, abtropfen lassen und mit der Vinaigrette mischen.  
 Zwiebel schälen, fein schneiden und untermischen. Spargel schälen  
 und klein schneiden. Radieschen putzen und in Scheiben schneiden.  
 Den Tofu in Scheiben schneiden und im restlichen Öl von beiden  
 Seiten knusprig braten. Grünen Spargel und Radieschen in die Pfanne  
 geben und 1 Minute mitbraten. Den Rucola waschen, putzen, alles mit  
 den Linsen mischen und mit der Balsamico-Creme beträufeln  
 Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

### enerBiO-Produkte



**Doppelt gut**  
 In Salaten machen  
 sich geschmacklich  
 wie optisch Rote  
 Linsen (enerBiO,  
 500 g, 1,69 Euro;  
 1 kg = 3,38 Euro)  
 gut. Der Klassi-  
 ker: Berglinsen  
 (enerBiO, 500 g,  
 1,69 Euro;  
 1 kg = 3,38 Euro)

## LINSEN-SALAT MIT GRÜNEM SPARGEL, ROTEN ZWIEBELN UND TOFU

