

# Alb-Linsen Suppe

250 g	Alblinsen	waschen und bis zu 8 Std. einweichen
2-3	Zwiebeln	kleinschneiden und in
2 EL	Olivenöl	goldbraun schmoren, dann die Linsen,
2	Knoblauchzehen,	gepresst,
1 EL	Tomatenmark,	in etwas Wasser aufgelöst,
2	Lorbeerblätter	und
1,5 L.	Wasser/Gem.brühe	zugeben und 45 min. leise köcheln. bis die Linsen weich sind. Mit dem Saft
1	Zitrone	und
	Meersalz	abschmecken, kurz durchziehen lassen und mit
	frischen Kräutern	Petersilie oder Schnittlauch, gehackt dekorieren.

Falls eine sämiger Konsistenz gewünscht ist, können am Ende 125 g Tahin eingerührt werden.



# Linsen-Salat

2 Tassen	Alblinsen	waschen und möglichst einige Std. einweichen, das verbessert die Bekömmlichkeit und die Verwertbarkeit der wertvollen Inhaltsstoffe, ist aber nicht unbedingt nötig.
4 Tassen	Wasser	und nach Geschmack
1	Möhre	grob gewürfelt,
1 kl.	Petersilienwurzel	fein gewürfelt,
1	Lorbeerblatt	zugeben und im Schnellkochtopf 30 min kochen und nachquellen lassen.
50 g	Walnüsse	grob hacken und trocken in der Pfanne goldbraun anrösten, mit
1 TL	Tamari	ablöschen.
1 TL	Meersalz,	und
2 TL	Balsamico,	zu einer Vinaigrette verrühren,
2 EL	Olivenöl/Walnussöl	oder Schnittlauch fein schneiden, zugeben und über die Linsen
1 EL	Geröstetes Sesamöl	geben. Darf gern einige Std. durchziehen.
1 Bd.	Frühlingszwiebeln	Mit den gerösteten Walnüssen garnieren