

Außergewöhnliche Linsentaler



Zutaten:

150 g Beluga-Linsen
125 g Butter
60 g Rohrohrzucker
30 g Honig, mittelfest
5 g Salz
1 Ei
150 g Haferflocken, fein
100 g Bitterschokolade, geraspelt
60 g Kürbiskerne, fein gehackt
150 g Weizenvollkornmehl
130 g Haselnüsse, gemahlen und geröstet
1 TL Backpulver
½ Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Linsen mit ca. 500 ml Wasser aufsetzen, eine halbe Vanilleschote aufschneiden und mit ins Wasser geben. Die Linsen ca. 25 min weichkochen, danach abseihen, abkühlen lassen und fein pürieren.
2. Die Butter mit Zucker und Honig schaumig rühren, das Ei zugeben. Alle weiteren Zutaten zufügen, untermischen, bis ein leicht klebriger, aber knetfähiger Teig entsteht. Gegebenenfalls noch Nüsse unterarbeiten. Den Teig teilen, zu 4–5 cm dicken Rollen formen und kühl stellen.

3. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen, den Teig herausnehmen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 15 min backen.
4. Herausnehmen und nach Wunsch mit weißer oder dunkler Schokolade dekorieren.

| Nährwerte pro Stück (bei 40 Stk) | Relevante Zusatzstoffe/Allergene |
|---|--|
| Energie: 112 kcal / 468 kJ Eiweiß: 3,1 g Fett: 6 g Kohlenhydrate: 10 g Ballaststoffe: 1,8 g | Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) (13), Eier und Eierzeugnisse (11), Glutenthaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (1), Haselnüsse (22), Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (4) |

Wissenswertes über Linsen:

Linsen gehören neben Erbsen und Bohnen zu den Hülsenfrüchten. Linsen waren früher auch hierzulande weit verbreitet und wurden als Arme-Leute-Essen zur Selbstversorgung angebaut. Doch seit dem Zweiten Weltkrieg spielen Linsen keine Rolle mehr in Bayern, viel Wissen um den Anbau ist leider verlorengegangen. Heute erleben sie allerdings eine Renaissance – bedingt durch die Nachfrage nach den Früchten mit dem hohen Eiweißgehalt und durch den Trend zu mehr vegetarischer und veganer Ernährung. Auch in Bayern möchte man mit regionaler Bio-Ware eine Nische besetzen, deswegen bieten nun vermehrt Bio-Höfe Linsen aus heimischem Anbau an.¹

Die hier verwendeten **Beluga-Linsen** sind kleine, schwarze Linsen, die optisch an Kaviar erinnern. Sie sind besonders aromatisch und schnell zubereitet. Denn je kleiner Linsen sind, desto besser schmecken sie (ungeschält), da die linsentypischen Aromastoffe in der Schale sitzen. Außerdem liefern Hülsenfrüchte wertvolle Inhaltsstoffe wie die Vitamine B1, B6, Folat und die Mineralstoffe Eisen, Magnesium und Zink. Sie enthalten zudem sekundäre Pflanzenstoffe, die positive Wirkungen auf die Gesundheit haben.

Fazit: Im Gebäck sorgen Linsen für Feuchtigkeit und Biss und verstärken den nussigen Geschmack.

¹ <https://www.lfl.bayern.de/verschiedenes/presse/pms/2021/268304/index.php>