

# 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