

Linsen aus Waldeck-Frankenberg

„Ich bin wieder da!“



Ökomodell-Region

Landkreis Waldeck-Frankenberg

ökologisch. regional. nachhaltig.

Im Jahr 2022 haben sich Landwirte zusammen geschlossen und in Zusammenarbeit mit der Ökomodell-Region Linsen angebaut. Es gibt nur wenige Regionen in Deutschland, welche diese Hülsenfrüchte anbauen. Linsen werden nicht allein angebaut sondern zusammen mit Hafer oder auch anderen Getreidesorten, die als Stützfrucht dienen.

Die grünen Linsen haben eine feste Konsistenz und einen nussigen Geschmack, der sie von anderen Linsensorten unterscheidet. Sie eignen sich besonders gut für Salate, Suppen und Eintöpfe und werden oft mit Gemüse, Fleisch oder Fisch kombiniert.

Eine Besonderheit dieser Linsen ist, dass sie besonders nährstoffreich sind. Sie enthalten eine hohe Menge an Proteinen, Ballaststoffen, Eisen und Vitaminen B1 und B6. Daher sind sie eine gute Wahl für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Linzen Schokokuchen -Glutenfrei-

So geht's:

Die Linzen gründlich waschen und ca. 30 Minuten in Wasser weichkochen. Danach abgießen, abspülen und in einer Schüssel oder Küchenmaschine fein pürieren.

Zutaten für 1 Backblech

300 g	grüne Linzen
100 g	Zartbitterschokolade (geschmolzen)
2 EL	Kakaopulver
1 Pck.	Backpulver
3	Eier
80 g	Zucker
100 g	Schokostreusel (unterheben oder als Deko verwenden)
	Etwas Zimt

Die geschmolzene Schokolade, Kakaopulver, Zucker, Eier und Backpulver zu den Linzen geben und gut vermengen. Je nach Wunsch kann der Teig mit Gewürzen wie Zimt verfeinert werden.

Den zähflüssigen Teig auf ein Backblech oder in eine rechteckige Backform (ca. 38 x 26 cm) geben und bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen den Garpunkt prüfen.

Nach Belieben mit Zuckerguss oder Puderzucker verzieren und genießen!



Gefördert durch:

HESSEN



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat