



Lentils.™



Globale Linsen- Gewürzmischungen

Knusprige, geschmacksintensive Shaker-Toppings für Salatbars, Power Bowls, Pfannengerichte, Fladenbrote, Hummus und mehr!

Globale Linsen-Gewürzmischungen – Knusprige, geschmacksintensive Shaker-Toppings für Salatbars, Power Bowls, Pfannengerichte, Fladenbrote, Hummus und mehr!

Lentils.™

Zentralasiatisches Topping

Zutaten:

- 3 Teile frittierte oder im Ofen geröstete geteilte rote Linsen*
- 1 Teil zentralasiatisches Gewürz**
- 1 Teil Schnittlauch
- 1 Teil geröstete schwarze Sesamkörner
- ½ Teil getrocknete asiatische Chilischoten, eingeweicht und in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ Teil Orangenschale

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander vermischen und in einem verschlossenen Behälter aufbewahren.

*Um geteilte rote Linsen zu frittieren: 2-3 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Geteilte rote Linsen im Ofen rösten: 1 Stunde einweichen und im Ofen 15-20 Minuten bei 200°C rösten.

**Zentralasiatische Gewürzmischung:

- 2 Teile gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teil gemahlene Szechuan-Pfefferkörner
- 2 Teile Chiliflocken, wenn möglich Szechuan
- 2 Teile schwarze Pfefferkörner
- 1 Teil Meersalz
- 1 Teil Ingwerpulver
- 1 Teil Knoblauchpulver
- 1 Teil Chilipulver, vorzugsweise asiatisch

Kreuzkümmel und Szechuan-Pfefferkörner bei mittlerer Hitze leicht rösten, bis sie duften. Mit den restlichen Zutaten verrühren und in einem verschlossenen Behälter aufbewahren.



Globale Linsen-Gewürzmischungen - Knusprige, geschmacksintensive Shaker-Toppings für Salatbars, Power Bowls, Pfannengerichte, Fladenbrote, Hummus und mehr!



Nordafrikanisches Topping

Zutaten:

- 3 Teile frittierte oder im Ofen geröstete geteilte rote Linsen*
- 1 Teil nordafrikanische Gewürzmischung**
- 1 Teil geröstete weiße Sesamkörner
- ¼ Teil Orangenschale
- 1 Teil frische Petersilienblätter, gehackt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander vermischen und in einem verschlossenen Behälter aufbewahren.

*Um geteilte rote Linsen zu frittieren: 2-3 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Geteilte rote Linsen im Ofen rösten: 1 Stunde einweichen und im Ofen 15-20 Minuten bei 200°C rösten.

**Nordafrikanische Gewürzmischung:

- | | |
|--------------------------------|---|
| 3 Teile gemahlener Zimt | ½ Teil gemahlene Muskatblüte |
| 2 Teile gemahlener Kurkuma | 1 Teil gemahlener Cayennepfeffer |
| 3 Teile gemahlener Kreuzkümmel | 1 Teil Knoblauchpulver |
| 2 Teile gemahlener Koriander | ½ Teil gemahlene Selleriesamen |
| 2 Teile gemahlener Ingwer | 1 Teil gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 2 Teile gemahlener Kardamom | 1 Teil getrocknete, zerstoßene Rosenblütenblätter |
| 1 Teil gemahlene Muskatnuss | 1 Teil Schwarzkümmel-Samen (Nigella) |
| 1 Teil gemahlene Nelke | ½ Teil Safranfäden |



Globale Linsen-Gewürzmischungen - Knusprige, geschmacksintensive Shaker-Toppings für Salatbars, Power Bowls, Pfannengerichte, Fladenbrote, Hummus und mehr!



Ostafrikanisches Topping

Zutaten:

- 3 Teile geröstete oder frittierte ganze rote Linsen*
- 1 Teil Berbere-Gewürz**
- 1 Teil geröstete Erdnüsse
- ½ Teil Jalapeno, entkernt und gehackt
- ½ Teil geröstete schwarze Fenchelsamen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander vermischen und in einem verschlossenen Behälter aufbewahren.

*Um ganze rote Linsen zu frittieren: 3-5 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Ganze rote Linsen im Ofen rösten: 12 Stunden einweichen und im Ofen 30 Minuten bei 200°C rösten.

**Berbere-Gewürz:

- 2 Teile gemahlene Koriandersamen
- 1 Teil gemahlener Bockshornkleesamen
- ½ Teil gebrochene schwarze Pfefferkörner
- ½ Teil gemahlener Piment
- 1 Teil gemahlene Kardamomsamen
- 1 Teil gemahlene Nelken
- 1 Teil Zwiebelflocken
- 4 Teile getrocknete Chiliflocken
- 8 Teile Paprika
- ½ Teil Muskatnuss
- ½ Teil gemahlener Ingwer
- ½ Teil gemahlener Zimt

Koriander, Bockshornklee, Pfefferkörner, Piment, Kardamom und Nelken bei mittlerer Hitze leicht rösten, bis sie duften. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen und alle übrigen Zutaten unter die Gewürzmischung mischen und in einem verschlossenen Behälter aufbewahren.

Globale Linsen-Gewürzmischungen - Knusprige, geschmacksintensive Shaker-Toppings für Salatbars, Power Bowls, Pfannengerichte, Fladenbrote, Hummus und mehr!



Türkisches Topping

Zutaten:

- 3 Teile im Ofen geröstete oder frittierte ganze grüne Linsen*
- 1 Teil türkische Gewürzmischung**
- 1 Teil geröstete Pistazien
- 1 Teil gehackte glatte Petersilie
- ½ Teil gehackte Minze
- ¼ Teil Zitronenschale

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander vermischen und in einem verschlossenen Behälter aufbewahren.

*Um ganze grüne Linsen zu frittieren: 3-5 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Ganze grüne Linsen im Ofen rösten: 12 Stunden einweichen und im Ofen 30 Minuten bei 200°C rösten.

**Türkische Gewürzmischung:

- 5 Teile Paprika
- 2 Teile getrocknete Minze
- 2 Teile gemahlener Zimt
- 2 Teile Knoblauchpulver
- 1 Teil gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teil Meersalz
- 1 Teil gebrochene schwarze Pfefferkörner
- 1 Teil gemahlene Nelken

Globale Linsen-Gewürzmischungen - Knusprige, geschmacksintensive Shaker-Toppings für Salatbars, Power Bowls, Pfannengerichte, Fladenbrote, Hummus und mehr!



Kambodschanisches Topping

Zutaten:

- 3 Teile im Ofen geröstete oder frittierte ganze grüne Linsen*
- 1 Teil kambodschanisches Khmer-Gewürz**
- 1 Teil Jalapeno, entkernt und gehackt
- 1 Teil knusprig gebratene Zwiebeln
- ¼ Teil Limettenschale
- 1 Teil Thai-Basilikum, klein geschnitten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander vermischen und in einem verschlossenen Behälter aufbewahren.

*Um ganze grüne Linsen zu frittieren: 3-5 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Ganze grüne Linsen im Ofen rösten: 12 Stunden einweichen und im Ofen 30 Minuten bei 200°C rösten.

**Khmer-Gewürzmischung:

- ½ Teil gebrochene schwarze Pfefferkörner
- 1 Teil Thai-Chiliflocken
- 1 Teil Knoblauchflocken
- 2 Teile gemahlene Gelbwurzel
- 2 Teile Galgantpulver
- 1 Teil Meersalz
- 4 Teile Zitronengraspulver oder -flocken
- 2 Teile Limettenblattpulver oder gehacktes Kaffernlimettenblatt

Hinweis: kann im Gefrierschrank aufbewahrt werden, um das Limettenblatt für längere Zeit zu konservieren