

**in form**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE  
SENIORENERNÄHRUNG**  
Niedersachsen



*Linse*n**br**ot

**MIT  
RAUCHAUSTRICH**



# Linsenbrot MIT RAUCHAUSTRICH

 4 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | [www.kostkonform.de](http://www.kostkonform.de)

Nährwerte / Portion: Energie 686 kcal | Eiweiß 32,4 g  
Fett 21,8 g | Ballaststoffe 13,1 g | Kohlenhydrate 82,5 g

## ZUTATEN

### Für das Brot

30 g Zwiebeln

½ Paprika

1 TL Trockenhefe

150 g Weizenvollkornmehl

150 g Weizenmehl Type 550

200 g Linsenmehl, lässt sich  
mit geeignetem Küchengerät aus  
ganzen Linsen selbst herstellen

1 Prise Zucker

20 g Pesto

2,5 EL Olivenöl

2 TL Jodsalz mit Fluorid

300 ml Wasser

70 g Gouda, gerieben (45 % Fett)

### Für den Aufstrich

125 g Kidneybohnen, Konserve

30 g (rote) Zwiebeln

100 g Räuchertofu

1,5 EL Rapsöl

5 g Majoran, frisch (½ TL getr.)

10 g Petersilie, frisch (1 TL getr.)

Pfeffer, ½ TL Jodsalz mit Fluorid

8 g Senf

## ZUBEREITUNG

1 | Ofen auf 220 °C vorheizen. **Zwiebeln** und **Paprika** fein würfeln, mit etwas Öl i. d. Pfanne anschwitzen.

2 | **Hefe** mit dem **Weizenvollkornmehl**, **Weizenmehl**, **Linsenmehl** und **Zucker** vermischen.

3 | **Pesto**, **Öl**, **Salz**, **Wasser**, angedünstete **Paprika**- und **Zwiebelwürfel** zur Mehlmischung geben und zu einem glatten Teig kneten.

4 | Abgedeckt an einem warmen Ort auf die doppelte Größe gehen lassen (ca. 45 Min).

5 | Den Teig in zwei Portionen teilen, in eine gefettete Kastenform geben o. Brotlaib formen und mit dem geriebenem **Käse** bestreuen.

6 | 12–14 Min. backen. Während des Backens eine feuerfeste Form mit Wasser in den Ofen stellen.

### Während der Backzeit Aufstrich zubereiten:

7 | **Kidneybohnen** abspülen, abtropfen lassen.

**Zwiebeln** fein würfeln, **Tofu** grob würfeln.

8 | **Öl** in einer Pfanne erhitzen, **Zwiebeln** glasig braten. **Majoran** zugeben und kurz anbraten.

9 | **Tofu-Bohnen-Mischung** mit **Petersilie** und **Senf** 1–2 Min. bis zur gew. Konsistenz pürieren.

10 | Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: [vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/](http://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/)

Mehr Informationen zu IN FORM unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)