

## Informationen zur Sendung vom 03.01.2025

### Knäckebrot aus roten Linsen

Von Ulla Scholz

#### Zutaten für 10 Portionen

300 g rote Linsen  
5 EL Olivenöl  
4 EL Leinsamen  
4 EL Sesam  
3 EL Kürbiskerne  
4 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Hefeflocken  
1 EL Rosenpaprika  
1 EL mediterrane Trockenkräuter  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung

Die Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Hülsenfrüchte über Nacht – mit kaltem Wasser bedeckt – einweichen. Die Leinsamen eine Stunde vor der Teigzubereitung in etwas Wasser legen, damit sie quellen können.

Vor dem Backen die roten Linsen abgießen und mit Olivenöl zu einer glatten Masse pürieren. Die verschiedenen Saaten und die eingeweichten Leinsamen unterheben. Mit Kräutern und Gewürzen verfeinern und dünn und gleichmäßig auf das Backpapier streichen. Den Teig mit einigen Sesam-, Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreuen und diese etwas andrücken.

Das Knäckebrot im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad circa 30 Minuten backen. Es sollte auch von unten eine schöne Bräunung bekommen. Das Brot auskühlen lassen, in Stücke brechen und in einer Dose luftdicht verschlossen aufbewahren.

#### Anrichten

Rote-Linsen-Knäckebrot passt gut zu einem Dipp aus Quark, Joghurt oder Skyr, der mit Kräutern verfeinert wird.

#### Ullas Küchentipps

##### Der Einkauf

300 g rote Bio-Linsen zu 1,10 Euro; 5 EL Olivenöl zu 0,50 Euro; Kräuter pauschal zu 0,20 Euro; Gewürze pauschal zu 0,30 Euro; gemischte Saaten pauschal zu 1,50 Euro.

## **Informationen zur Sendung vom 03.01.2025**

### **Knäckebrot aus roten Linsen**

Von Ulla Scholz

**Ein Backblech mit Linsen-Knäckebrot: circa 3,60 Euro.**

**Pro Portion: circa 0,50 Euro.**

**Kräuterquark (optional) pro Portion: 0,50 Euro.**

#### **Low Carb oder wenig Kohlenhydrate**

In vielen Diäten – wie etwa bei Low Carb – wird die Kohlenhydratzufuhr stark eingeschränkt. Hier kommen die roten Linsen mit ins Spiel, da sie viel Eiweiß enthalten und sich – fein gemahlen – als Getreideersatz eignen. Manche kennen möglicherweise Pasta aus roten Linsen, die im Supermarkt angeboten werden. Beim Knäckebrot darauf achten, dass wir gut würzen und gründlich backen. Die roten Linsen schmecken dann kaum hervor und sorgen sogar für eine ansprechende Farbe.

Ernährungsexperten raten dazu, sich ausgewogen zu ernähren und dauerhaft auf einseitige Diäten zu verzichten. Kohlenhydrate, besonders die, die in Vollkornprodukten und in Obst und Gemüse stecken, liefern wichtige Bausteine für unseren Körper. Falls wir abnehmen möchten, kann es aber durchaus sinnvoll sein, in einer Mahlzeit – am besten abends – weniger Kohlenhydrate zu essen. Eiweißreiches Linsen-Knäckebrot mit Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskernen erweist sich als leckere knusprige Beigabe zum Beispiel zu einem Salat mit Geflügel, zu gebackenem Schafskäse oder gebratenem Fisch.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**