

# ANSTALT

für Koch- und Lebensmittelkultur

## WERTvoll Aktionsgericht

KEINREZEPT\_08

### Linsen Pojarski

mit Salat und Dip oder in der uHu-Bowl

- **Sächsische Tellerlinsen**  
→ Landwirtschaftsbetrieb Voigt, bei Leisnig (Eckhard Voigt, 034321 12696)
- **Salat, Kräuter oder/ und Gemüse**  
z.B. Zucchini, Sellerie, Hokkaido, Möhren, Zwiebeln, Tomaten  
→ Nord: Bienert Gemüsebau, Taucha (Maria Bienert, 034298 62858)  
→ Ost: Friedrichs Gut, Trebsen (Bruno Friedrich, 0157 36822905)  
→ Süd: Biohof Hausmann, Rochlitz (Daniel Hausmann, 0176 84603859)
- **Quark & Käse**  
→ Hirtenkäse, Landgut Nemt, Wurzen (Laura Döbelt, 03425 8518180)  
→ Griollo Salatkäse, Hofmolkerei Bennewitz (Nadja Harzer-Schiemann, 03421 717242)
- **Hackfleisch**  
→ Heiderind Lossatal oder Elbweiderind (Matthias Schneider, 0151 65144478)  
→ Hoffleischerei Hahn, Otterwisch (Tom Polster, 034345 559822)
- **Eier „oval“**  
z.B. aus Wildenhain oder aus dem Mobil-Stall  
→ Wildenhainer Agrar, Mockrehna (Mandy Meißner, 0152 29964867)  
→ Rackwitzer Landei (Mobil-Stall), Rackwitz (Oliver Kahlo, 0173 8395889)

Diese Zutaten können direkt beim Erzeuger (mit Zugang auf ein größeres Sortiment und oft mit Preisvorteil) oder gebündelt bezogen werden.



### Frische-WARENKORB

[u]nter [Hu]ndert km

### Hauptzutaten (bio-regio)

siehe [regionalisierter](#)

[Saisonkalender](#)



alles kann, nix muss

weitere Optionen

## Das KEINREZEPT

Es kann beliebig und nach den Möglichkeiten der Gäste-Zielgruppe bzw. dem Koch- & Ausgabesystem und/ oder eigener Kochkunst angepasst oder interpretiert werden.

### Linsen Pojarski

auch Krokette, Bulette, Falafel oder Kotelett genannt

**Grundmasse:** Am Vortag eingeweichte, abgetropfte Tellerlinsen (5kg ergeben ca. 10kg), Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer und nach Belieben: Kreuzkümmel, Knoblauch, bis zu 30 Eier auf 10 kg zur Lockerung.

Das Beimischen von geraspeltetem Gemüse wie Zucchini oder Karotten steigert die Saftigkeit des „Koteletts“. **Linsen bleiben roh.** Alle Zutaten in der Küchenmaschine/ Kutter zerkleinern, sodass formbar und evtl. noch etwas Linsen-Struktur bleibt. Die (noch) relativ weiche Masse mit einem Portionierer direkt in den heißen Bräter geben, alternativ auf dem GN-Blech oder im Waffeleisen ausbacken.

**Als mögliche Besonderheit:** kleine "Koteletts" formen, in Semmelmehl wenden/ andrücken, einen Stift vom Knollensellerie (=Knochen) einstecken, in Form bringen und ausbacken.

**Varianten** z.B.

- 01\_Kräuter & Käse: nach Belieben frische Kräuter beifügen oder auch mit grob zerkleinerten Hirtenkäse ergänzen und unter die Masse mischen.
- 02\_Umami: mit 20-30% Weiderind-Hackfleisch in der Grundmasse, eingeweichte Semmel zur Lockerung und nach Belieben klassisch mit Kräutern oder mit Ingwer und Sojasauce oder spicy mit Thai Currypaste abschmecken.

**Je nachdem:** mit Kräuterquark und Zupfsalat, anderen Dips z.B. „RB Hummus“ (Rote Bete), Erbsen-Guacamole, frischer Tomaten-Salsa oder -Salat

**Info:** Linsen können auch (mehrere Tage) vorgekeimt werden. Vorkeimen verstärkt den Nährstoffgehalt, sorgt für bessere Bioverfügbarkeit (Phytinsäure wird abgebaut) und verbessert ihre Verdaulichkeit. Weiter zu Sprossen gekeimt passen sie dauerhaft zu Salaten.

### Die uHu-Zutaten

können gebündelt z.T. vorverarbeitet („fresh cut“ Gemüse) über folgende Partner bezogen werden. Bitte vorbestellen (!) bis spätestens 4 Wochen vor Ihrer Aktion.

- ✓ **Köhra Frische** +fresh cut Bianca Hänsch, 034293 533 370
- ✓ **Naturkost Erfurt** 100% bio Ephron Escher, 0151 19553582
- ✓ **Hübler Fruchthandel** +fresh cut Frank Klickermann, 0162 4380053
- ✓ **Bio´s Fähre** 100% bio Anthony Isaak, 0176 75667828

### Bei Fragen

zu Küchenthemen/ Warenkorb:  
Thomas Marbach, 0176 57823613  
[marbach@kochanstalt.de](mailto:marbach@kochanstalt.de)

zum WERTvoll Aktionsgericht/ Stadt Leipzig:  
Sebastian Pomm, 0341 123 3704  
[sebastian.pomm@leipzig.de](mailto:sebastian.pomm@leipzig.de)



### Bündelung/ Lieferanten



**NEUE WEGE**  
Hybrider Foodhub Leipzig

