

ANSTALT

für Koch- und Lebensmittelkultur

WERTvoll Aktionsgericht

KEINREZEPT

Thomas Marbach
Schulstr. 12
04571 Oelzschau bei Leipzig

Tel. 0176 578 23 613
marbach@kochanstalt.de
www.kochanstalt.de

Geopark Linsencurry

rot, mit leichter Schärfe und Gemüse

Frische-WARENKORB

aus unter 100km

- **1 Teil – Sächsische Tellerlinsen**
→ [Landwirtschaftsbetrieb Voigt](#), bei Leisnig (Eckhard Voigt, 034321 12696)
aus der Vulkanlandschaft des Geopark Porphyryland
- **1 Teil - Hokkaido oder/ und Kartoffeln**
→ Landgut Nemt, Wurzen (Laura Döbelt, 03425 8518180)
→ Bienert Gemüsebau, Taucha (Maria Bienert, 034298 62858)
→ Biobauernhof Bohne (Siegrid Voigt, 03737 487 41)
→ Hof Mahlitzsch, bei Nossen (Philipp Elger, 0176 62299806) – auch geschält
- **1 Teil - Gemüse**
z.B. Zwiebeln, Rote Bete, Zucchini, Hokkaido, Möhren oder Mangold
→ Nord: Bienert Gemüsebau, Taucha (Maria Bienert, 034298 62858)
→ Ost: Friedrichs Gut, Trebsen (Bruno Friedrich, 0157 36822905)
→ Süd: Biohof Hausmann, Rochlitz (Daniel Hausmann, 0176 84603859)
- **Joghurt**
→ Landgut Nemt, Wurzen (Laura Döbelt, 03425 8518180)
→ Hof Mahlitzsch, bei Nossen (Philipp Elger, 0176 62299806)
- **Lamm/ Weiderind**
→ Hoffleischerei Hahn, Otterwisch (Tom Polster, 034345 559822)
→ Elbweiderind, (Matthias Schneider, 0151 65144478)
- **Hanfsaat**
→ Lerchenbergmühle (Robert Künne, 034241 52759)

Hauptzutaten (bio-regio)
siehe [regionalisierter](#)
[Saisonkalender](#)



alles kann, nix muss
Zutaten

weitere Optionen

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

Das KEINREZEPT

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

Linsencurry

feurig (?) rot, mit Ofengemüse (Vulkan), Kreuzkümmel wie es gefällt.

Basis: Sächsische Tellerlinsen mind. 3 Stunden vorher einweichen (Gewicht verdoppelt sich) oder ein paar Tage vorkeimen. Zwiebelviertel oder anders grob belassen und zusammen mit stückfestem Gemüse (wie Kürbis, Karotten u.ä.) im GN oder Bräter leicht anbraten. Currypaste (rot oder grün) und Gewürze zugeben und im Bratöl kurz mitschwitzen.

Mit Gemüsebrühe auffüllen und bissfest garen. Je nach Geschmack mit Knoblauch, Kreuzkümmel, Ingwer nachwürzen, zum Schluss ein Schuss Sahne, Kokos- oder X-Milch.



Serviovorschlag, je nachdem: mit Natur-Joghurt, Limette, Koriandergrün und/ oder gerösteter Hanfsaat bzw. Sesam, dazu Röstbrot oder ggf. Duftreis.

Varianten, z.B.

→ **01_Geopark Porphyriand:** rot & mit leichter vulkanischer Schärfe, frische Rote Bete (oder Saft) nach Belieben mit hohem Gemüseanteil, Hokkaido oder/ und Kartoffeln

→ **02_Himalaya-Style:** nach „Palak Gosht“, mit oder ohne Lammfleisch (oder Weiderind), Garam Masala und mehr Kreuzkümmel, Knoblauch, Kokosmilch, Spinat oder Mangold

Keimzeit: Ein Curry aus gekeimten Tellerlinsen ist ein bekömmliches, proteinreiches und schnelles Gericht, da die Sprossen durch das Keimen bereits nach 5–10 Minuten Garzeit butterweich werden. Zudem eignen sie sich hervorragend als nährstoffreicher Booster in Salaten oder als preisgünstiges Topping für andere Gerichte. Vorkeimen verstärkt den Nährstoffgehalt, sorgt für eine bessere Bioverfügbarkeit (Phytinsäure wird abgebaut) und verbessert die Verdaulichkeit.

Die regionalen Zutaten

können größtenteils gebündelt und teilweise vorverarbeitet („Fresh Cut“-Gemüse) über folgende Partner bezogen werden. Wir empfehlen, lieber größere Mengen zu bestellen statt kleinteiliger Lieferungen. Bitte stimmen Sie Ihren Bedarf zeitnah mit Ihren Partnern ab und bestellen Sie frühzeitig vor.

- ✓ **Köhra Frische** +fresh cut Bianca Hänsch, 034293 533 370
- ✓ **Naturkost Erfurt** 100% bio Paul Pfeiffer, 0171 9415126
- ✓ **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

zum WERTvoll Aktionsgericht/ Pressearbeit:
Sebastian Pomm, 0341 123 3704
sebastian.pomm@leipzig.de

Bündelung/ Lieferanten



NEUE WEGE
Hybrider Foodhub Leipzig

