

## Linsen-Nuss-Schnitten

### Zutaten für 2-4 Portionen

- 150 g getrocknete rote Linsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stangen Staudensellerie
- ¼ Bund Petersilie (10 g) oder 2 EL tiefgekühlt
- 2 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 50 g gehackte Nüsse
- 1 Ei
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Gewürze nach Wahl z.B. Paprikapulver, gemahlener Kümmel



Foto: Vernetzungsstelle  
Seniorenernährung Hessen

### Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb abspülen und in der doppelten Menge kochendem Wasser nach Packungsanleitung kochen. (Die Linsen sollen aufplatzen.) Anschließend Linsen abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Nüsse hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Sellerie und Petersilie putzen, waschen und trocken tupfen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie feinhacken. Petersilienblätter abzupfen, ein paar zum Garnieren zur Seite legen, den Rest fein hacken.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Nüsse, Zwiebel, Knoblauch und Sellerie darin zwei Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Anschließend alles in eine große Schüssel geben und abkühlen lassen.
4. Linsen und Ei zu der Nuss-Gemüse-Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer und gewünschten Gewürzen abschmecken. Masse gut vermengen und in eine kleine flache, gefettete Form füllen. Glattstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. In 8 Stücke schneiden.

Dazu schmecken eine Tomatensauce, Kartoffelpüree und Salat.

**TIPP:**

Linsen-Nuss-Schnitten sind echte Sattmacher: 2 Schnitten als Beilage können schon reichen. Die Schnitten schmecken auch kalt und halten sich mindestens 2 Tage im Kühlschrank.

**Variationen:**

Nüsse: Walnüsse, Kürbiskerne

Herbstlich: 2 TL getrocknete, gemahlene Pilze, 1/2 TL Thymian

Mediterran: 1 EL Öl durch Pesto ersetzen

Arabisch: mit Kreuzkümmel, Nelkenpulver, Kardamom und Koriander würzen

[www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung](http://www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung)



Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter: <https://www.in-form.de/>**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Hessisches Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt,  
Weinbau, Forsten, Jagd und  
Heimat



Hessisches Ministerium  
für Familie, Senioren, Sport,  
Gesundheit und Pflege



SEKTION HESSEN –  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.