

KOCH REZEPT

DES MONATS

Februar 2026

Linsen Cracker



Deine Zutaten

- 200 g rote Linsen
- 1 TL Speisestärke
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Rosmarin
- 1 Prise Salz
- Prise Backpulver
- 1 EL Sesam und Kümmel zum Bestreuen

Die Zubereitung

Die Linsen mit der doppelten Menge kochendem Wasser bedecken und 30 Minuten einweichen. In einem Sieb abgießen und abspülen.

Linsen mit 90 ml Wasser sowie mit Speisestärke, Olivenöl, Gewürzen, Salz und Backpulver fein pürieren. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Sesam und Kümmel auf die Masse streuen.

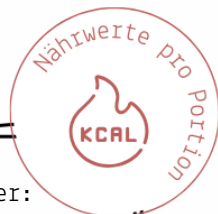
Teigplatte im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Ober- und Unterhitze 10 bis 15 Minuten backen, dann kurz aus dem Ofen holen und in kleine Rechtecke schneiden. Cracker weitere 20 bis 25 Minuten backen, bis sie trocken und knusprig sind. Backrohtür während der letzten 10 Minuten leicht öffnen und Temperatur auf 160 °C reduzieren.

Gut zu wissen:

Rote Linsen liefern wertvolle Ballaststoffe und hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

Nährwerte für 20 Cracker:

pro Cracker 43,4 kcal/ 2,7 g
EW/1 g Fett/ 6,3 g KH = ca. 0,5
KE



Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen