

## Rezension

### SCHWEKENDIEK Achim, LUTTERBECK Barbara: Linsen. Das Kochbuch. Edition Styria, Wien 2011

**Doris HÖRMANN**

Linsen transportieren nicht nur ein schales und spießiges Image, sondern auch Geschmacksstoffe und sind daher ideal für eine abwechslungs- und eiweißreiche Ernährung. Diese unscheinbaren Eiweiß-Bomben sollten demnach in keinem Haushalt fehlen. Schon längst hat die gehobene Restaurantküche den Wert von Linsen für sich entdeckt – schon am Einband ist von ihnen als „Arme-Leute-Essen“ die Rede, das nun „zum Liebling der Sterneköche“ geworden ist. Der Autor und deutsche Spitzenkoch Achim Schwekendiek möchte nun diesen Geheimtipp mit den Hobbyköchen des deutschen Sprachraumes teilen und ihnen Mut machen, außergewöhnliches Terrain innerhalb der Wände ihrer Küche zu betreten. Oder wussten Sie, dass man aus Linsen auch köstliche Desserts zaubern kann?

Dieses „kleine kulinarische Wunder“ – wie es der Autor es nennt – schafft es schließlich ein ganzes, ihm gewidmetes Kochbuch zu füllen. In einem einführenden Teil wird auf deren Nährstoffe, Zubereitungsweisen und Varianten näher eingegangen und man lernt sie von einer völlig neuen Seite kennen. Nämlich als Nährstoffbomben und Kraftpakete, die sehr wichtig für den menschlichen Stoffwechsel und außerdem mit den verschiedensten Nahrungsmitteln kombinierbar sind. Im wesentlichen Teil des Kochbuches finden sich über 70 Rezepte, die eine vielfältige Bandbreite abdecken. Neben Vorspeisen, Suppen und Eintöpfen oder Fleischgerichten werden auch einige Grundrezepte genannt, die schier unendlich viele Einsatzmöglichkeiten ergeben.

Dieses Buch bietet, trotz Spezialisierung auf hauptsächlich ein Nahrungsmittel, überraschend vielfältige Rezepte und zeugt von großem Ideenreichtum. Neben richtig ausgefallenen Gerichten, die schon einiges an Können und Mut abverlangen, gibt es auch Kochanleitungen, die ideal für Einsteiger sind, die sich langsam an die Materie herantasten möchten. So denke ich, kann sich auch ein Hobby-Koch über die (sehr köstliche!) Linsen-Bolognese trauen und einem guten Gelingen entgegensehen.