



# AKTIONSTAGE

## ÖKOLANDBAU NIEDERSACHSEN

FESTE UND FEIERN AUF BIO-HÖFEN  
IN NIEDERSACHSEN



Tina und Olaf Wilkens bewirtschaften einen Bio-Hof in Visselhövede.

**Linsen-Beilage  
von Tina und  
Olaf Wilkens**

Vielseitig und  
besonders

Wir bauen gerne an, was wir gerne essen.  
Dazu gehört Quinoa, das seinen Ursprung in den  
südamerikanischen Anden hat. Es wächst auch auf  
trockenen Böden. Daneben halten wir Rinder, haben  
Grünland, eine Obstwiese und eine Heidelbeerplantage.

**Hofladen-Öffnungszeiten**  
Im Juli und August von Mo. bis Sa., 8-18 Uhr.

„Quinoa ist eine schöne  
Beilage zu einer fleischlosen  
Mahlzeit. Dazu passen  
Gemüse oder auch Spiegel-  
eier. Wir lieben auch Quinoa-  
Salat mit Tomaten, Schafskäse,  
Kräutern und Zwiebeln.  
Wenn ein Rest übrig bleibt,  
machen wir am nächsten Tag  
Bratlinge daraus.“

# Quinoa-Linsen Beilage



passt zu Gemüsecurry,  
Ingwer-Lauch-Gemüse  
oder Spiegeleiern

## Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Quinoa
- 100 g rote Linsen
- 500 ml Wasser oder Brühe
- eine Zwiebel
- Butter oder Olivenöl
- Gewürze: (Garam) Masala oder Curry Pulver
- Salz, Pfeffer, Kräuter

## Zubereitung

- Zwiebeln klein schneiden und zusammen mit Gewürzen und wenig Butter oder Olivenöl im Topf andünsten
- Quinoa in Wasser oder Brühe vier Minuten köcheln lassen
- rote Linsen dazu geben, zehn Minuten köcheln lassen und einige Minuten quellen lassen
- mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern wie Petersilie oder Koriander verfeinern

**Bio-Tipp:**  
Quinoa wird seit  
einigen Jahren  
auch in Nieder-  
sachsen angebaut.