

Jungsteinzeitliches  
Vorratsgefäß aus  
Ton, Bernkastel,  
5.100 - 4.800 v. Chr.,  
GDKE – Rheinisches  
Landesmuseum Trier,  
Thomas Zühmer



1/10

## Fisch trifft Linse

**W**aren die Menschen 200.000 Jahre vor unserer Zeit noch auf Sammelfrüchte, Nüsse und vielleicht essbare Körner von Wildgräsern angewiesen, können sie vor etwa 7.000 Jahren schon auf angebautes Getreide zurückgreifen. In Familien von fünf bis zehn Personen bewirtschaften die ersten Bauern an der Mosel Garten- und Ackerland zur Selbstversorgung.

Angebaut werden die Getreidearten Emmer und Einkorn, die Ölpflanzen Lein und Mohn sowie die Hülsenfrüchte Erbse und Linse. Zwischen Feld und Wald gedeiht Wildobst in Form von Haselnuss, Holzapfel, Schlehe, Hagebutte, Brombeere, Himbeere und Holunder. Unser Genussrezept verbindet die angebaute Hülsenfrucht Linse mit dem schon seit der Altsteinzeit gefangenen Fisch.



## Linsensalat mit Räucherfisch

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

350 g Linsen (getrocknet)  
400 g Räucherfisch  
(Aal, Lachs, Forelle o. ä.)  
1 Liter Wasser  
0,2 Liter Leinöl  
0,2 Liter Apfelessig  
2 Teelöffel Salz

### ZUBEREITUNG:

Die Linsen ca. 30 Minuten in Wasser kochen; darauf achten, dass sie bissfest bleiben; danach abkühlen lassen, evtl. restliches Kochwasser abgießen.

Den geräucherten Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, unter die Linsen ziehen und mit den restlichen Zutaten abschmecken. Bei den getrockneten Linsen bitte die Zubereitungshinweise auf der Verpackung beachten!