

## Linsensalat und Linsencurry

Linsen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Sie enthalten die langkettigen Kohlenhydrate, von denen ich euch berichtet habe. Linsen, leichter verdaulich als Erbsen oder Bohnen und haben einen hohen Eiweißanteil von 25 bis 30 % in der Trockenmasse. Damit sind sie nicht nur für den Muskelaufbau ein wertvolles und zugleich preiswertes Nahrungsmittel. Bemerkenswert ist ebenso ihr hoher Gehalt an Zink, welches eine zentrale Rolle im Stoffwechsel spielt und für ein gesundes Immunsystem wichtig ist. Da sie kleiner sind als andere Hülsenfrüchte, brauchen sie auch weniger Einweich- und Kochzeit.

In einigen Kursen kam im letzten Jahr die Frage, ob ich nicht mal meine Rezepte für euch aufschreiben könnte. Ich bin weder Ernährungsexperte noch Koch, aber wer Lust hat, kann es ja mal ausprobieren.

Meine Lieblingslinsen sind **Belugalinsen und Berglinsen**. Diese werden nicht so matschig. Rote Linsen sind auch lecker, dürfen aber nur einen Hauch lang gekocht werden. Sonst habt ihr Püree.

Für beide Gerichte gleichermaßen:

pro Person ca. 50-100g Beluga- oder Berglinsen in kaltem Wasser 2-3 Stunden einweichen. Die eingeweichten Linsen kurz aufkochen, ca. 1-5min kochen, abgießen und gut im Sieb abspülen. Dann bläht es weniger. Fangt mit kleinen Linsenmengen an. Unsere "Weissbrotdärme" sind so gesunde Lebensmittel manchmal nicht gewöhnt.

lauwarmes Linsencurry	Linsensalat
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleine Zwiebel</li> <li>• 1-2 große Möhren</li> <li>• 1 rote Paprikaschote, am besten Bio</li> <li>• Schafskäse- pro Person ca. ein Viertel Stück (nicht basisch, evtl. weglassen)</li> <li>• Salz, Pfeffer, 0,5 TL Kreuzkümmel gemahlen,</li> <li>• 1 kleines Stück Ingwer geraspelt</li> <li>• kleines Stück Kurkumawurzel (Bioladen) geraspelt- Denkt an die Handschuh, sonst sind die Hände gelb</li> </ul> <p>Zwiebel und Möhren in Kokosöl andünsten, so wie ihr es mögt. Kann bissfest sein, dann den Herd ausschalten.</p> <p>Fertig gegarte Linsen dazu geben</p> <p>Die Paprikaschote schnippel ich immer roh rein, Man kann sie auch mit dünsten. Wer mag kann auch andere Gemüse dazu tun.</p> <p>Alle Gewürze nach Geschmack unterheben</p> <p>Zum Schluss den Schafskäse in Würfeln untermischen Frischer Koriander schmeckt mir gut dazu und gibt noch ein bisschen Grün auf dem Essen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• allerlei Gemüse nach Geschmack</li> <li>• z.B. Paprika, Tomaten, Zwiebel, Fenchel, Gurke, Petersilie</li> </ul> <p>Gemüse klein schnippeln. mit Linsen mischen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essig, Öl, Pfeffer, Salz, ein wenig Honig dazu</li> <li>• mit gemahlenem Kreuzkümmel, Koriander (frisch besonders lecker)abschmecken.</li> </ul> <p>Wer mag kann auch noch Ingwer und Kurkuma reinreiben.</p> <p>Eignet sich hervorragend fürs Büro zum Mittagessen.</p>