

Linsencurry - Wellness für Körper und Gaumen



Currypaste, knackiges Gemüse, Kokosmilch, Limettensaft, Koriander – dieses Linsencurry sorgt mit seinen vielseitigen Aromen für eine wahre Geschmacksexplosion. Dank der Linsen liefert das Linsencurry zudem wertvolles pflanzliches Eiweiß und viele Mineralstoffe.

Zutaten für Linsencurry 4 Portionen

250 g	gelbe Linsen
1	Zwiebel
3	Möhren
1	Zucchini
200 g	Brokkoli
2 EL	Rapsöl (oder Sesamöl)
200 g	Basmati-Reis
250 ml	Gemüsebrühe (selbst gekocht oder alternativ Bio-Instant-Brühe)
2 TL	gelbe Currypaste (Asia-Regal)
200 ml	Kokosmilch
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 Prise	Currypulver
½ Bd.	Optional: frischer Koriander (ersatzweise Petersilie)

Zubereitung Linsencurry

1. Linsen nach Packungsanweisung kochen. Auf ein Sieb geben, abtropfen lassen.
2. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Möhren schälen, putzen und längs halbieren. Dann schräg in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren, Hälften in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, putzen, in Röschen zerteilen.
3. In der Zwischenzeit Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel darin 2-3 Minuten glasig dünsten. Reis nach Packungsanweisung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.
4. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Gemüsebrühe angießen, Currypaste einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Kokosmilch und gekochten Linsen unterrühren, aufkochen und 2-3 Minuten (ohne Deckel) köcheln lassen. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und einer Prise Currypulver abschmecken.

TIPP: Wer will kann sein Curry mit gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen.



Tipp: Gelbe Linsen

Gelbe Linsen lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen – so hat Heißhunger keine Chance. Außerdem enthalten gelbe Linsen viel Eisen, Mineralstoffe und eignen sich perfekt zum fettarmen Abbinden von Suppen und Saucen.

7 Gründe, warum Linsen gesund sind

Linsen sind gesund und ein echtes Superfood: Bei Linsen denken die meisten immer noch an deftige Eintöpfe von der Großmutter. Ihren eingestaubten Ruf hat die Hülsenfrucht jedoch längst verloren. Da die Linse viele Nährwerte und wenig Kalorien besitzt, erfreut sie sich bei gesundheitsbewussten Menschen besonderer Beliebtheit.

Grund 1: Linsen sind eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle. Sie enthalten eine beträchtliche Menge an Aminosäuren und sind daher besonders für Menschen geeignet, die sich vegetarisch oder vegan ernähren.

Grund 2: Linsen sind eine gute Quelle für Ballaststoffe, insbesondere lösliche Ballaststoffe. Diese unterstützen die Verdauung, helfen bei der Kontrolle des Blutzuckerspiegels und tragen zur allgemeinen Darmgesundheit bei.

Grund 3: Linsen enthalten wichtige Nährstoffe wie Eisen, Folsäure, Magnesium, Kalium und verschiedene B-Vitamine. Diese sind entscheidend für viele Körperfunktionen, einschließlich der Blutbildung, des Energiestoffwechsels und der Muskel- sowie Nervenfunktion.

Grund 4: Linsen haben einen niedrigen glykämischen Index, was bedeutet, dass sie den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen. Dies kann dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Grund 5: Die Ballaststoffe, Kalium und Antioxidantien in Linsen können dazu beitragen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.

Grund 6: Aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts können Linsen ein Sättigungsgefühl fördern, was bei der Gewichtskontrolle unterstützend wirken kann.

Grund 7: Vielseitigkeit in der Zubereitung: Linsen lassen sich leicht in verschiedene Gerichte integrieren, von Suppen über Eintöpfe bis hin zu Salaten. Sie sind kostengünstig und haben eine relativ kurze Kochzeit im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten.

Es ist immer eine gute Idee, eine Vielfalt an Lebensmitteln in die Ernährung aufzunehmen, um sicherzustellen, dass alle notwendigen Nährstoffe abgedeckt sind.

Darauf solltet Ihr beim Einkauf von Linsen achten:

- Achtet auf hochwertige, unversehrte Linsen ohne Anzeichen von Feuchtigkeit, Schädlingen oder Verunreinigungen.
- Es gibt verschiedene Linsensorten wie braune, grüne, rote oder schwarze Linsen. Jede Sorte hat ihre eigenen Eigenschaften und Kochzeiten. Wählt diejenige aus, die am besten zu Eurem Rezept passt.
- Kauft Linsen vorzugsweise in undurchsichtigen Verpackungen, um sie vor Licht zu schützen. Achtet darauf, dass die Verpackung dicht verschlossen ist, um Feuchtigkeit fernzuhalten.
- Bio-Linsen können eine gute Option sein, um sicherzustellen, dass sie ohne schädliche Chemikalien angebaut wurden.

Darauf solltet Ihr bei der Lagerung von Linsen achten:

- Verpackt die Linsen nach dem Öffnen der Originalverpackung in einen luftdichten Behälter, um Feuchtigkeitsaufnahme zu verhindern und Frische zu bewahren.
- Lagert die Linsen an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort. Vermeidet direkte Sonneneinstrahlung, da Licht die Qualität und den Geschmack beeinträchtigen kann.
- Lagert die Linsen getrennt von stark riechenden Gewürzen und Lebensmitteln, da sie dazu neigen, Gerüche aufzunehmen.
- Überprüft regelmäßig Euren Vorrat auf Anzeichen von Feuchtigkeit, Schädlingen oder Schimmelbildung. Werft beschädigte Linsen weg.
- Beachtet die unterschiedlichen Kochzeiten je nach Linsensorte und plant Euer Rezept entsprechend.