

Rezept des Monats April 2016

Linsenaufstrich

Zutaten:

- * 250 g braune Linsen
- * 500 ml Wasser
- * 2 Msp. Kurkuma
- * Salz, Pfeffer, Thymian, Knoblauch
- * etwas Tomatenmark
- * getrocknete Tomaten

Zubereitung:

Linsen ca. 12 Stunden einweichen, anschließend ohne Salz weichkochen.
Anschließend mit den restlichen Zutaten gut vermischen und zu allerletzt die getrockneten Tomaten fein schneiden und der Masse zufügen.

Tipp:

Dieser einfach und sehr schnell herzustellender Aufstrich passt gleichermaßen als Brotaufstrich wie als Dip-Beigaben zu Salat und Rohkost.

Linsen:

Die Kombination aus viel Eiweiß und Kohlenhydraten sowie wenig Fett macht die Mini-Hülsenfrüchte zu einer wertvollen Zutat für einen ausgewogenen Speiseplan.

Mit reichlich Ballaststoffen sind Linsen außerdem richtig sättigend. Vegetarier können sie als Eiweißquelle nutzen und in der richtigen Kombination mit anderen eiweißhaltigen Lebensmitteln durchaus Fleischmahlzeiten gleichwertig ersetzen.

Den enthaltenen B-Vitaminen wird nachgesagt, dass sie sich positiv auf unsere Hirn- und Nervenzellen auswirken.

Mit einem geringen Natriumgehalt eignen sich alle Linsensorten für eine kochsalzarme Ernährung bei Bluthochdruck.

Nicht besonders geeignet sind die sonst so gesunden Körner allerdings für Menschen, die einen erhöhten Harnsäurespiegel oder Gicht haben. Wegen eines relativ hohen Puringehaltes sollten sie lieber von regelmäßigem Linsenverzehr absehen.

Dieses Rezept drucken