



GESUNDE
UNTERNEHMEN

+

Rezepte zum Wohlfühlen

Linsen: Die pflanzliche und gesunde Eiweißquelle





Rezepte zum Wohlfühlen



Linsen – die pflanzliche und gesunde Eiweißquelle

Aus Linsen lassen sich deftige Eintöpfe, indische Dhals, herzhafte Aufstriche, knackige Bratlinge, köstliche Salate und vieles mehr zaubern. In der Zubereitung sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Was macht Linsen so wertvoll?

Linsen verfügen über einen hohen Eiweiß- und Ballaststoffanteil und enthalten zudem viele komplexe Kohlenhydrate. Aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts haben Linsen einen niedrigen glykämischen Index (GLYX).

Das bedeutet, dass sie den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen und daher auch nur eine geringe Insulinausschüttung bewirken. Die Ballaststoffe sorgen zudem für eine lang anhaltende Sättigung, eine gute Verdauung und sie unterstützen das Immunsystem, indem sie Giftstoffe aus dem Darm aufnehmen und ausscheiden.

Linsen - eine ideale Eiweißquelle

Besonders für Vegetarier oder Veganer stellen Linsen eine wertvolle Eiweißquelle dar. Um die biologische Wertigkeit* der Linsen zu erhöhen, sollte man sie zusammen mit einem vollwertigem Reis genießen, denn den Linsen fehlen zwei essentielle Aminosäuren (Methionin und in Cystin), die jedoch im Reis enthalten sind. Kombiniert man nun beide Lebensmittel, so können dem Körper alle acht essentiellen Aminosäuren zur Verfügung gestellt werden. Daher ist diese Kombination aus ernährungsphysiologischer Sicht optimal.

* Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Gramm Körpereiwiss aus 100 Gramm Nahrungseiwiss gebildet werden kann.

Die Linse und ihr Vitalstoffreichtum

Linsen sind reich an sekundären Pflanzenstoffen. Hierzu zählen Aroma-, Farb- und Schutzstoffe, die die Pflanze vor schädlichen Einflüssen und somit vor Krankheiten bewahrt. Ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften beim Menschen sind mittlerweile durch unzählige wissenschaftliche Studien eindeutig belegt.

Linsen enthalten zudem auffallend hohe Mengen an Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Ausserdem weisen Linsen eine signifikante Menge an B-Vitaminen auf, die unter anderem wichtig für das Nervensystem sind. Aufgrund ihres hohen Folsäure-Anteil gelten Linsen als ideales Schwangerschafts-Lebensmittel. Auch der Anteil an Molybdän ist in Linsen sehr hoch. Molybdän zählt zu den essentiellen Spurenelementen. Es wirkt als Cofaktor für Enzyme, die für die Umwandlung von Nahrung in Energie sorgen.

Linsen haben einen hohen Puringehalt

Linsen sind neben ihrem Nähr- und Vitalstoffreichtum auch reich an Purinen. Purine sind natürliche Bestandteile jeder Körperzelle, denn sie sind für die Erbsubstanz und den Aufbau neuer Zellen unerlässlich. Beim Abbau von alten oder kranken Zellen werden diese Purine wieder freigesetzt. Zudem gelangen Purine auch über die Nahrung in den Körper.

Überschüssige Purine kann der Körper jedoch nicht einfach ausscheiden, denn sie müssen zuvor in Harnsäure umgewandelt werden. Nur so können sie dann über den Urin ausgeschieden werden. Das stellt für einen relativ gesunden Organismus kein Problem dar. Wenn jedoch bereits ein hoher Harnsäurespiegel vorliegt, wie es beispielsweise bei einer Gichtkrankung der Fall ist, sollte auf den Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Puringehalt verzichtet werden.

Zentrum der Gesundheit: Linsen erleben ein Comeback, aus: www.zentrum-der-gesundheit.de/linsen.html, letzter Aufruf: 02.09.2016.



Inhalt

Linsen Bolognese vegan mit Kohlrabinudeln	S.3
Linsensalat auf Mozzarella	S.4
Linsen-Bohnen-Salat mit scharfer Wurst	S.4
Linsen-Gemüse-Salat mit Kresse und Ziegenkäse	S.4
Linsen-Paprika-Salat & Croutons mit Ziegenkäse	S.4
Linsen-Oliven-Aufstrich	S.5
Vegane Landleberwurst	S.5
Rote Linsensuppe mit Feta (4 Personen)	S.6
Vegane rote Linsensuppe	S.6



Rezepte zum Wohlfühlen



Linsen Bolognese vegan mit Kohlrabinudeln

Gemüsenudeln: Ein kurzer Einblick

Was in der Theorie schwer vorzustellen ist, kann super einfach und lecker zubereitet werden. Alles, was Sie brauchen, ist ein Sparschäler, wie Sie ihn auch zum Kartoffeln oder Spargel schälen verwenden oder ein sogenannter Spiralschneider. Ein guter Sparschäler ist schon für fünf, ein guter Spiralschneider für um die 20 Euro erhältlich.

Als Gemüsesorten eignen sich unter anderem Zucchini und Möhre, aber beispielsweise können auch rote Beete und Kohlrabi zu Gemüse-pasta verarbeitet werden. Für Spaghetti oder Spaghettini nutzen Sie den Spiralschneider (der hat eine große und eine kleine Seite), für Tagliatelle den Sparschäler. Das Gemüse wird einfach gewaschen und dann mit dem gewünschten Gerät zu Pasta verarbeitet. Für Tagliatelle lange Streifen abhobeln, für die Spaghetti das Gemüse durch den Spiralschneider drehen. Das Gemüse muss dafür gegebenenfalls zerstückelt werden.

Kalorienvorteil: Nudeln haben um 350 Kalorien pro 100 Gramm. Die Gemüsevarianten zwischen 19 und 35 Kalorien. Deshalb können Sie davon wirklich so viel essen, bis Sie satt sind. Bei Zucchini reichen aber normalerweise 2 große oder 3 kleine für den großen Hunger aus.

Ein weiterer Pluspunkt: Gemüsenudeln sind immer vegan. Bei den Soßen steht Ihnen alles offen. Es gibt tolle vegane Rezepte, beispielsweise von Attila Hildmann. Sie können aber auch Ihre ganz „normale“ Lieblings-Pasta-Soße dazu geben oder eine leckere vegetarische Carbonarasoße zu den Nudeln geben. Die gesunde Pasta ist auch mit Fisch ein Genuss und bietet ein leichtes Essen, das nicht beschwert und doch satt macht. Anders als bei „richtigen“ Nudeln, müssen die Gemüsenudeln nicht in kochendem Wasser sieden, sondern nur kurz in der Soße erwärmt werden.

Für Sie: Gemüsespaghetti, aus: <http://www.fuersie.de/kochen/koch-ratgeber/artikel/gemuesenudeln>, letzter Aufruf: 06.05.2016.



Linsen Bolognese vegan mit Kohlrabinudeln

- 180 g rote Linsen
- 2-3 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 1 Stange Staudensellerie
- 200 ml Rotwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 500 ml passierte Tomaten
- 4 Kohlrabis (alternativ Zucchini oder 250 g Vollkornspaghetti)
- 1 TL Agavendicksaft
- 60 g Cashewkerne (ungeröstet)
- 50 g Pinienkerne
- 20 g Hefeflocken
- Salz, Pfeffer, Oregano, frisches Basilikum

Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Staudensellerie putzen bzw. schälen. Rote Linsen spülen. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln, die Möhren grob raspeln. Sellerie fein würfeln. Das Öl in einem größeren Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel ca. 5 Minuten glasig dünsten, dann die Möhrenraspel zufügen und einige Minuten mitbraten. Nun noch die Selleriewürfel dazu. Zum Schluss den Knoblauch zugeben und kurz anbraten. Die roten Linsen und 4 Esslöffel Tomatenmark zufügen. Das Tomatenmark ca. 2 Minuten anschwitzen und dann mit dem Rotwein ablöschen und nach ca. 2 Minuten die Gemüsebrühe hinzufügen. Alles gut durchrühren und mit den passierten Tomaten auffüllen, mit Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und ca. 25 Minuten garen lassen.

In der Zwischenzeit aus den Kohlrabis mit dem Spiralschneider Spaghetti machen und diese genau 3 Minuten in Salzwasser blanchieren. Das Gericht funktioniert auch super mit Zucchini spaghetti (geht noch viel einfacher mit dem Spiralschneider) oder natürlich auch mit Vollkornspaghetti.

Zum Schluss alle Zutaten für den Parmesan im Mixer zermahlen. Nun die Spaghetti auf dem Teller anrichten, die Bolognese nochmals abschmecken, mit dem gehackten Basilikum anrichten und mit dem Parmesan nach Geschmack bestreuen.



Rezepte zum Wohlfühlen

+

+

+

+

Linsensalat Variationen

Linsensalat auf Mozzarella

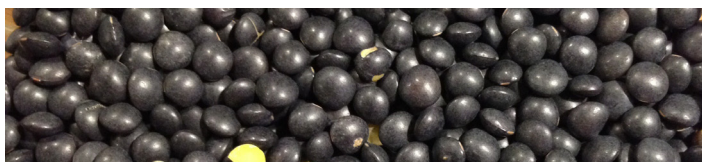
350 g Linsen (Dose; Abtropfgewicht)
1 Schalotte
1 Möhre
250 g Mozzarella (9 % Fett)
5 EL klassische Gemüsebrühe
3 EL Weißweinessig
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Olivenöl
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Linsen in ein Sieb geben, kurz abspülen und abtropfen lassen. Schalotte und Möhren schneiden. Mozzarellahälften quer in dünne Scheiben teilen. Für die Marinade die Brühe mit 2 EL Essig, Senf, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Das Öl unterschlagen. Schnittlauch bis auf einige Halme in feine Röllchen schneiden. Linsen mit Schalotte, Möhren, Schnittlauch und der Marinade mischen. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Essig abschmecken. Salat auf Mozzarella anrichten und mit den Schnittlauchhalmen garnieren.

Linsen-Bohnen-Salat mit scharfer Wurst

250 g Puy-Linsen
250 ml Fleischbrühe
200 g dicke Bohnen gepult
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
150 g Chorizo
3 EL grob gehackte Petersilie
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer

Die Linsen waschen, abtropfen lassen und in der kochenden Brühe ca. 25 Minuten garen. Die Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch und die Schalotte fein hacken. Die Chorizo pellen und in schmale Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Wurst auslassen, mit der Schalotte und dem Knoblauch anschwitzen, die Linsen abgießen, abtropfen lassen und mit den Bohnen und der Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.



Linsen-Gemüse-Salat mit Kresse und Ziegenkäse

150 g Rote Linsen
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
300 g Ziegenkäse
250 g Kirschtomaten
1 Kästchen Kresse
4 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Die Linsen in Salzwasser 15-20 Minuten kochen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch schneiden und in Butter andünsten. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Ziegenkäse abtropfen und in Würfel schneiden. Alles vermengen, mit Öl und Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse waschen, trocken schütteln und mit einer Schere abschneiden. Den Salat auf Schälchen verteilen, mit Kresse garniert und gerösteten Brotscheiben servieren.

Linsen-Paprika-Salat & Croutons mit Ziegenkäse

300 g Puy-Linsen
600 ml Gemüsebrühe
1 rote Paprikaschote
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Rote Bete Blätter
1 Handvoll Basilikum
3 EL grob gehackte Petersilie
Öl, Weißweinessig
Salz, Pfeffer

Die Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Brühe aufkochen lassen und die Linsen darin etwa 20 Minuten leise gar köcheln lassen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Während der letzten ca. 5 Minuten mit den Linsen garen. Abgießen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In 1 EL heißem Öl anschwitzen und mit dem Essig ablöschen. Mit 3-4 EL Öl unter die Linsen mengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lauwarm abkühlen lassen.



Rezepte zum Wohlfühlen



Linsen-Aufstriche

Aufstriche – schnell und einfach zubereitet!

Das Grundprinzip eines selbst gemachten Aufstrichs ist immer gleich. Es bedarf einer Grundmasse auf Basis von Kohlenhydraten oder Eiweiß, dazu kommen die geschmackgebenden Komponenten. Als Basiszutaten für den Aufstrich kommen in Frage:

- + Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen)
- + Nüsse (z.B. Erdnüsse, Walnüsse, Mandeln)
- + Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- + Gemüse z.B. (Zwiebeln, Tomaten, Möhren, Sellerie, Meerrettich)
- + Obst (z.B. Äpfel, Pflaumen)

Für den Geschmack, Gesundheit und Optik werden je nach Rezept zahlreiche weitere Zutaten hinzugefügt. Aufstriche auf Basis frischer Zutaten sollten kühl gelagert und innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden. Mit einer Basis aus Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen kann der Aufstrich durch Erhitzen länger haltbar gemacht werden. Er wird dazu unter ständigem Rühren aufgekocht und gleich in saubere Einmachgläser gefüllt. So konserviert hält er sich mehrere Wochen im Kühlschrank.

smarticular: Vegane Brotaufstriche selbst gemacht – vielseitig und lecker, aus:
www.smarticular.net/vegane-brot-aufstriche-selbst-gemacht-vielseitig-und-lecker,
letzter Aufruf: 02.09.2016.

Linsen-Oliven-Aufstrich

- 100 g rote Linsen
- 100 g schwarze Oliven
- 3 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer

Die Schalotten, den Knoblauch und die schwarzen Oliven fein hacken. Die Linsen in der doppelten Menge Wasser für ungefähr 10 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Schalotten und den Knoblauch in ein wenig Öl anschwitzen. Die Linsen abgießen und zu den Oliven geben. Beides mit etwas Olivenöl zu einer Paste pürieren, dann die Schalotten und den Knoblauch dazugeben und den Aufstrich abschmecken.

Schmeckt gut zu frischem Brot. In kleine Gläschen abgefüllt und kühl gelagert hält sich der Aufstrich für eine kurze Zeit.



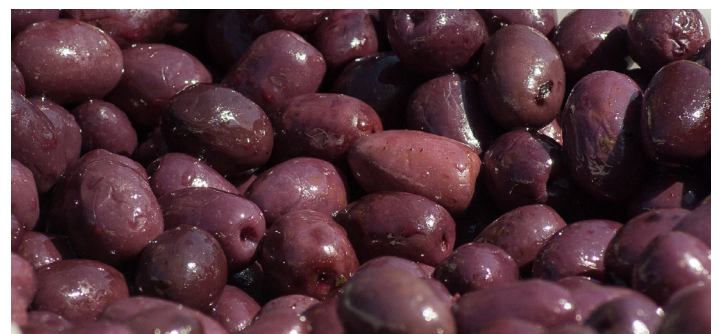
Vegane Landleberwurst

- 200 g braune kleine Linsen
- 1/2 Lauchstange
- 250 g Sonnenblumenkerne
- 1 Rosmarinstängel
- 3 EL (Mandel-)Mus
- 1 Bund Majoran
- 1 Zitrone, davon die Schale
- Etwas Distelöl und Apfelmus
- Nach Bedarf Hefeflocken

Die Linsen über Nacht einweichen. Den Lauch klein hacken und zusammen mit den abgeschüttelten Linsen ca. 20 Minuten in Wasser kochen lassen. Das Wasser sollte die Linsen knapp bedecken. Beides abschütten, abkühlen lassen und zu einer Paste pürieren.

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett leicht anrösten und mit dem Rosmarin fein mahlen. Mandelmus mit ein wenig Wasser glatt rühren. Die restlichen Zutaten unter das Mandelmus geben, gut vermischen und je nach Bedarf Hefeflocken für eine cremigere Konsistenz untermischen.

Der Aufstrich hält sich kühl gelagert ungefähr eine Woche.





Rezepte zum Wohlfühlen



Linsensuppen



Gutes aus dem Suppentopf

Ernährungsphysiologisch betrachtet hat eine gute Suppe vielfältige, vortreffliche Eigenschaften: Suppen haben, auch wenn es sich um Cremesuppe handelt, einen relativ niedrigen Fettgehalt. Das heißt Suppen machen nicht dick sondern fit.

Wer vor den Mahlzeiten einen Teller Suppe isst, der nimmt deutlich weniger Kalorien zu sich als jemand, der gleich mit der Hauptspeise beginnt. Suppen sollten heiß, am besten auf vorgewärmten Tellern serviert werden. Löffel für Löffel verringert sich so das eigene Essstempo auf ein gesundes Maß. Und langsames Essen hilft bekanntlich, das Sättigungsgefühl besser zu erkennen.

Eine Suppe ist zudem ein ideales Mittel bei einer aufkommenden Heißhungerattacke Magen und auch Seele zu besänftigen. Essattacken sind immer ein Hilfescrei unseres Körpers. Diesen Schrei sollte man nicht bekämpfen, sondern annehmen und dem Körper geben, was er braucht.

Dr. rer. nat. Rita Hein: Suppen sind gesund, machen schlank und beruhigen die Seele, aus: <https://www.gefro.de>, letzter Aufruf: 02.09.2016.

Rote Linsensuppe mit Feta (4 Personen)

100 g rote Linsen
1 kleine Schalotte
2 gewürfelt Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
800 g Tomaten, gehackt
360 ml Gemüsebrühe
240 g Fetakäse
Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Schalotte und Knoblauch in Olivenöl dünsten. Die Linsen dazugeben. Die Tomaten mit der Gemüsebrühe zufügen. Aufkochen lassen. Mit Chili, Salz, Pfeffer würzen und 15 min köcheln lassen. Die Linsensuppe pürieren. Den Feta würfeln und über Linsensuppe verteilen.

Vegane rote Linsensuppe

190 g Margarine
60 g Gemüsebrühe
3 l Wasser
40 g Knoblauch
500 g Zwiebel
250 g Ingwer
1,25 l Orangensaft
300 g Curry Paste gelb
4,5 l Kokosmilch
1,5 kg Linsen rot
200 g Tomatenmark
40 ml Zitronensaft
300 g Koriander
Pfeffer, Salz, Curry, Zimt, Kreuzkümmel

Margarine im Topf zerlassen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer glasig dünsten. Currypaste, Currypulver, Zimt und Kreuzkümmel zugeben und etwas andünsten.

Mit der fertigen Brühe aufgießen. Kokosmilch und Linsen zugeben und bei geschlossenem Deckel 30-40 Minuten weich kochen. Alles pürieren und zum Schluss mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mit gehacktem Koriander verfeinern.

