

Linsen – Randen - Salat

Linsen machen satt, stark und schlank

Weltweit gibt es 70 verschiedenen Linsenarten. **Bei den Sherpas gelten die Linsen sogar als das grosse Geheimnis.** Die morgendliche Linsensuppe und die, aus dem Rest eingekochten, Küchlein geben die notwendige Energie um ewig zu laufen und Lasten zu tragen.

Eiweissbombe

Linsen haben wertvolle Eiweisse, da braucht es gar kein Fleisch dazu. Ganze 20% Eiweiss haben die Hülsenfrüchte, etwa so viel wie in einem Schnitzel. Sie sind aber nicht nur ein prima Eiweisslieferant, die komplexen Kohlenhydrate wirken positiv auf den Blutzuckerspiegel und machen lange satt - ideal also zum Abnehmen.

Quelle: 20min.ch Interview Sportarzt Kurt Mosetter, 02/19

Blähungen?

Die Linsen werden verträglicher, wenn man sie eine Stunde lang auf kleiner Stufe köcheln lässt.

Rezept Tipp

Der Linsen-Randen-Salat schmeckt frisch und macht lange satt.

Zutaten (für 1 Portion)

40 gr braune Linsen
1-2 dl Gemüsebouillon
1 Frühlingszwiebel
100 gr Randen (gekocht)
¼ Bund Peterli
¼ TL Senf
1 Prise Kreuzkümmel
1 EL Apfelessig
1.5 EL Olivenöl

Zubereitung

Linsen in Bouillon weich kochen (ca. 20Min.). Abtropfen (die Garflüssigkeit auffangen, beiseite stellen) und Linsen auskühlen lassen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit Kreuzkümmel kurz andünsten und mit 3 EL Garflüssigkeit ablöschen. Auskühlen lassen.

Randen in kleine Würfel schneiden (oder in Streifen raffeln). Linsen dazu geben.

Olivenöl, Essig, Senf und Frühlingszwiebelsud als Salatsauce mischen und zur Linsen-Randen-Mischung geben. Peterli grob hacken und darunter mischen oder darüber streuen.