LINSEN DAL

geschrieben von Karin Knorr | 1. Februar 2023

Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einmal ein leckeres Linsengericht für euch. Linsen gehören zu meinen Lieblingen. Man kann so viele leckere Gerichte aus Ihnen zaubern. Dal ist ein Gericht aus Indien und kann mit allen Hülsenfrüchten zubereitet werden. Es gibt viele verschiedene Rezepte. Ich habe mich wieder für ein ganz einfaches entschieden. Alle Zutaten davon habe ich im Vorrat.

Zutaten für 4 Personen

- 300 g rote Linsen
- 400 g Tomaten aus der Dose (im Sommer gern frisch)
- 400 ml Kokosmilch

Basics:

- 1 Stück Ingwer
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl, je ½ TL Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln, in einen Topf mit etwas Öl andünsten. Gewürze dazugeben und kurz rösten. Als Nächstes fügen wir Linsen, Tomaten und Kokosmilch hinzu und lassen es in etwa 25 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken.

Tipps: Dal könnt ihr als Hauptspeise oder als Beilage essen. Ich habe es zum Beispiel mit Reis serviert. Natürlich ist es auch lecker mit Fladenbrot.

Gesundheitstipps: Dal ist ein veganes Gericht, dass unser Herz-Kreislauf-System unterstütz. Die Linsen im Dal senken den Cholesterin- sowie Zuckerspiegel, sind ballaststoffreich und bieten sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Dazu gibt es bereits einen Beitrag von mir. Einfach hier klicken.

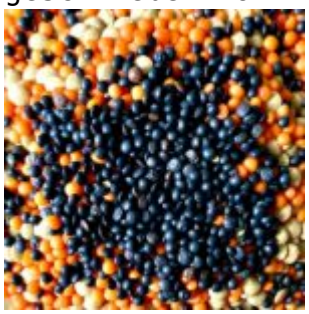
Ich hoffe sehr, euch gefällt dieses Gericht und ihr kocht es nach. Über Feedback freue ich mich natürlich.

Liebe Grüße,

eure Karin Knorr

LINSEN – sind sie ein Superfood?

geschrieben von Karin Knorr | 1. Februar 2023



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder ein spannendes Thema für euch. Es geht um Superfood – müssen wir hier immer wieder neue Nahrungsmittel erfinden oder entdecken? Ich habe in letzter Zeit ein wenig nachgedacht, recherchiert und auch nach euren Lieblingen geschaut. Die meisten Klicks eurerseits gehen auf meine Linsengerichte. Schauen wir uns doch die Linsen einmal genauer an:

Linsen in der Vergangenheit

Wusstet ihr, dass es über 3000 Linsensorten gibt? Über 80 verschiedene Sorten werden heute für den Verzehr angebaut. Der älteste Fund wurde im heutigen Israel gemacht und ist etwa auf 10.000 vor Chr. datiert worden. Die Linse wanderte vom Nahen Osten nach Europa. Sogar in der Bibel wurde über die Linse berichtet. Gut, das ist jetzt nicht mein Thema. Das älteste Linsengericht ist Mujaddara. Es stammt aus dem Jahr 1226 und wird noch heute in Libanon, in Syrien, in Jordanien und in der Türkei gegessen.

Linsen in der Heilkunde

Hildegard von Bingen hielt von der Linse nicht viel. Im Ayurveda wird Dal bis heute empfohlen. Auch in der TCM stärken Linsen die Nieren-Energie. Der Pfarrer Kneipp lobte die Linse und gab ihr den Vorzug gegenüber Fleisch. Die vorhandenen Nährstoffe der Linsen belegen seine Empfehlungen. Linsen sind weit mehr als ein „Arme-Leute-Essen“.

Achtung: Wegen des hohen Purin-Gehaltes sollten sich Menschen mit zu hohem Harnsäure-Wert und Gicht-Betroffene etwas mäßigen, müssen jedoch nicht komplett auf Linsen verzichten.

Nährstoffgehalt/Vorteile von Linsen

- reich an Eiweiß (gute Alternative zu Fleisch)
- niedriger GLYX – gut für Diabetiker
- reich an Ballaststoffen – ist ein Präbiotikum, stärkt unseren Darm und somit unser Immunsystem
- verbessert den Cholesterin- sowie Zuckerstoffwechsel
- Linsen sind reich an Eisen
- bieten viel Zink – gut für Haut, Haare und Nägel, aber auch für unser Immunsystem
- auch sind Linsen sehr vitaminreich – vor allem Folsäure, die die Zellteilung unterstützen

Linsen in unserer Küche

Ich kann mich noch an meine Kindheit erinnern. Da gab es nur braune Linsen und diese wurden mit „Knackern“ oder geräuchertem Bauchfleisch gekocht und süß sauer abgeschmeckt. Ich hatte auch ein Rezept gefunden, in dem wurden Reste vom Kaninchenbraten mit den Linsen gekocht. Jetzt ist die Vielfalt so riesig und ich möchte auf Linsen nicht mehr verzichten. Durch ihre Vielfalt an Inhaltsstoffen kann man echt auf das eine oder andere Stück Fleisch verzichten. Die gelben und roten Linsen sind geschält, brauchen nur eine geringe Kochzeit (etwa 10-15 Minuten). Alle anderen sollten über Nacht eingeweicht (besser verträglich und reduziert die Phytinsäure) werden und müssen dann etwa 30-60 Minuten kochen.

Diese Rezepte könnten euch gefallen

Auf meinem Blog findet ihr sehr viele Rezepte mit Linsen. Hier meine Lieblinge

PASTA AN LINSENBOLOGNESE – vitalstoffreich & lecker

INDISCHES LINSENCURRY

Vielleicht wisst ihr noch viel mehr über die Linsen und möchtet es mir mitteilen? Dann freue ich mich über eure Kommentare. **Für mich ist die Linse eine Superfrucht.** Freut euch über weitere leckere Rezepte.

Bleibt gesund,

eure Karin