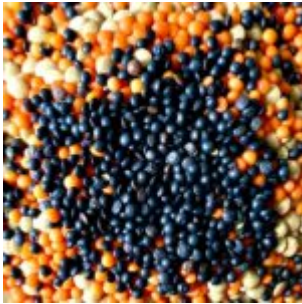


LINSEN – sind sie ein Superfood?

geschrieben von Karin Knorr | 26. Oktober 2020



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

LINSENSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 26. Oktober 2020



Habt Ihr Lust auf Linsen und wollt mal was Neues ausprobieren? Ich zeige Euch einen einfachen Rote-Linsen-Salat. Er ist in etwa 25 Minuten zubereite. Ihr könnt den Salat warm oder kalt essen. Dieser Linsensalat macht sich auch gut in einer Box auf den Weg zur Arbeit. Der Salat ist mit Feta vegetarisch, ohne vegan. Linsen passen in eine eiweißreiche Low-Carb-Ernährung.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Becher rote Linsen
- 1 Packung Suppengrün
- 1 mittlere Zwiebel
- 3 große Tomaten
- 200 g Feta
- 2 EL Balsamico
- je 2 TL Senf, Ahornsirup
- Basics: Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen bissfest kochen. Zwiebeln und Suppengrün würfeln, in Öl andünsten. Mit Ahornsirup karamellisieren. Danach mit Essig ablöschen. Tomaten würfeln. In einer Schüssel die Tomaten, Linsen und Gemüse vermischen. Feta zerbröseln und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing aus Balsamico, Senf mischen und unter den Salat rühren. Fertig

Tipps: Ihr könnt auch braune Linsen verwenden. Auch das Dressing kann abgewandelt werden. Es passt auch ein Fruchtesig wie zum Beispiel Himbeeresig super zu dem Salat.

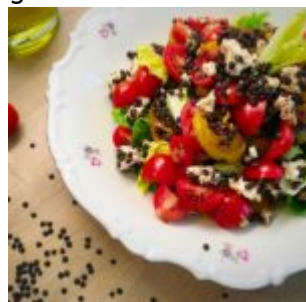
Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Kichererbsen-Curry](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Ausprobieren. Wenn Ihr nach Rezepten sucht oder weitere Tipps von mir haben wollt, schreibt mir. Bis dahin alles Liebe

eure Karin

Belugalinsensalat

geschrieben von Karin Knorr | 26. Oktober 2020



Seit langem befindet sich eine Tüte Belugalinsen in meinem Schrank und heute habe ich sie endlich einmal ausprobiert. Sie sind klein und schwarz und schmecken richtig lecker. Diese dunkle Farbe gibt einen Kontrast zu anderen Zutaten und so macht das Gericht auf dem Teller richtig etwas her. Wieder ein leckerer Salat für euch

Zutaten:

- 200 g Belugalinsen
- 250 g Kirschtomaten
- 1 große Paprikaschote
- Salat (nach Wahl)
- 100 g Feta
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Linzen nach Anweisung kochen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Paprika in kleinen Streifen in eine Pfanne geben und kurz anbraten. Dann wird das Ganze mit Balsamico abgelöscht. Nun die Linzen dazugeben, alles umrühren und vom Herd nehmen. Als Nächstes wird der Käse zerbröseln und unter den noch warmen Salat gegeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Salatblättern anrichten.

Tipps: Der Paprika ist bekömmlicher, wenn man ihn von der Schale befreit (schälen oder im Backofen unter dem Grill garen und dann Schale abziehen). Ebenso kann man statt Fetakäse Parmesan verwenden, das gibt dem Salat einen milderen Geschmack. Ich habe diesen Salat schon einige Mal ausprobiert und mit Tomaten erweitert. Dadurch schmeckt der Salat noch etwas frischer.

Dieses Gericht könnte für euch auch interessant sein: [Tabouleh](#). Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Alles Liebe

eure Karin Knorr