VEGANE LINSEN-CREME mit Tomaten und Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 26. Oktober 2020

Ich habe mir letztens eure Lieblingsbeiträge auf meinem YouTube Kanal angesehen. Fast alle meiner Linsen-Rezepte sind unter den Top 10. So dachte ich mir, stelle ich euch doch ein weiteres Rezept mit Linsen vor. Ihr Lieben, was haltet ihr von einem Linsenaufstrich?

Zutaten:

- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Champignons
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Olivenöl
- je ½ TL Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- 80 g Belugalinsen (getrocknet)
- Cocktail Tomaten (optional)
- Kräuter (optional)
- Zitrone (optional)

Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. (Eventuell schon am Vorabend kochen). Die Tomaten, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Champignons würfeln. Das Kokosöl in eine heiße Pfanne geben. Zwiebel, Knoblauch, Champignons hinzugeben und 10 Minuten anschwitzen. Mit Salz würzen, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Jetzt wird das Ganze mit den Tomaten und Linsen vermengt. Als nächstes wird die Menge püriert. Beim Pürieren schlückchenweise das Öl beifügen. Den Aufstrich in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Um dem Aufstrich etwas Frische zu geben, könnt ihr hier auch mit Tomaten, Zitrone und Kräutern (zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie, Oregano) experimentieren.

Gesundheitstipps: Die Linsen sind sehr eiweißreich und eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Die vielen Ballaststoffe sind sehr wichtig für unsere

Verdauung. Sie sind ein Präbiotikum, diese unterstützen unsere Darmbakterien und somit unser Immunsystem. Der hohe Zinkgehalt stärkt nicht nur unser Immunsystem, sondern auch unsere Haut, Haaren und Nägel. Mehr Gesundheitstipps findet Ihr in diesem Artikel:

> LINSEN – sind sie ein Superfood?

Diese Aufstriche könnten euch auch gefallen: orientalische Paprika-Paste, Feta-Tomaten-Dip

Viel Freude beim Ausprobieren und alles Liebe für euch,

eure Karin.

BOHNEN-TOPF MIT SPINAT

geschrieben von Karin Knorr | 26. Oktober 2020

Meine Lieben, heute habe ich wieder ein sehr einfaches Gericht für euch. Alles in einem Topf und recht schnell zubereitet. Alle Zutaten dieses Rezeptes habe ich immer in meinen Vorräten zu Hause. Daher kann ich flexibel sein.

Zutaten für 3-4 Portionen:

- 500 g weiße Riesenbohnen (gekocht)
- 400 ml Tomaten (aus der Dose)
- 2 mittlere Zwiebeln
- 2 große Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 50 g Parmesan (optional)
- 50 g Spinat (TK, frisch etwas mehr)
- 2 TL Gemüsebrühe (selbst gemacht)
- Öl zum Anbraten
- etwas Butter (optional)
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 125 g Polenta (optional)

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken, Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin zufügen ebenso die Brühe. Unter Wenden dünsten. Als Nächstes die Bohnen und Gewürze zufügen, mit Wasser ablöschen. Jetzt kommen Tomaten und der Spinat dazu. Unter Rühren etwa 10 Minuten köcheln lassen. Schon ist er fertig. Ihr könnt den Bohnentopf servieren.

Tipps: Ich habe Auflaufformen genommen und sie mit dem Eintopf befüllt, mit Parmesan bestreut und ein Flöckchen Butter darüber gegeben. Für 5 Minuten in den Backofen stellen und gratinieren. Als Beilage gab es Polenta (Rest vom Vortag) als Wölkchen in der Pfanne gebraten.

Gesundheitstipps: Der Bohnentopf ist sehr vitalstoffreich. So bieten die Bohnen neben vielen Ballaststoffen, essentielle Aminosäuren, B-Vitamine, Eisen, Kalium, Zink und vieles mehr. Wer seine Ernährung optimieren möchte, kann die Mahlzeit mit einem Löffel kaltgepresstem Öl und Kräutern servieren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Schokomus aus schwarzen Bohnen

Braucht ihr Hilfe bei der Ernährungsumstellung oder habt Fragen, ich bin gern für euch da.

Eure Karin Knorr