

„Die Guten ins Töpfchen“

Sommerliches Linsengericht

Zutaten:

400g kleine Linsen , 1 Rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stange Lauch, 2 Möhrchen, 200g Zucchini, Ingwerstückchen

1 EL Ahornsirup , etwas Curry, Meersalz, Gemüsebrühe, Kokosflocken
Soya cousin oder Soya Creme (auch erhältlich mit Kokosgeschmack) oder Reis cousine

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, fein schneiden und mit etwas Sonnenblumenöl dünsten. Linsen hinzu und mit heißem Wasser ablöschen. Mit Gemüsebrühe und Curry abschmecken. ½ Stunde köcheln lassen, evtl Wasser nachgießen (nicht dick kochen lassen !)

Zucchini, Möhrchen in längliche Stückchen schneiden, den Lauch in 1cm Röllchen und alles in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl bissfest anbraten.
Ahornsirup (leicht herber Geschmack) während des Bratens darüber träufeln und etwas salzen.

Auf den Teller eine Linsenportion geben, mit den Gemüsestreifen nett anrichten, einen TL Soya cousine/ Soya Creme / Reis cousine obendrauf und mit wenig Kokosflocken bestreuen.

Rote Linsen Brotaufstriche

Zutaten:

100g rote Linsen, 1 Zwiebel, Bohnenkraut
1 TL Kurkuma, 1TL Kreuzkümmel, 1TL gemahlener Koriander, Kristallsalz
EL Olivenöl, Hefeflocken zum evtl. Andicken bereithalten, Cashewkerne

Zwiebel schälen und in kleine Würfelchen schneiden und langsam anbraten.

Die unter Wasser abgespülten sauberen Linsen mit der anderthalbfachen Menge Wasser und etwas Bohnenkraut weich kochen. Abkühlen lassen.

Die Gewürze in einem Gefäß / Mixergefäß zusammenmischen.
Die gekochten Linsen, Zwiebelwürfel, mit den Gewürzen und dem Olivenöl in Mixer zu einer feinen Paste pürieren.
Wenige Hefeflocken können als Andickung oder auch als „käseartigen“ Geschmacksvariante am Ende noch hinzugegeben werden.

Tipp:

Hülsenfrüchte machen glücklich.

Damit die Produktion des Glückshormons Serotonin im Gehirn so richtig in Gang kommt, bedarf es auch der Aminosäure Tryptophan. Linsen beinhalten diese Aminosäure.