

Linsengemüse mit Apfel

-Linsengemüse mit Apfel 1.04-

(aus: Zeitschrift Warentest, "Rezept des Monats", 80er Jahre)

Ein Linsengericht - das muß durchaus nicht immer deftig-fette Hausmannskost sein. Linsen lassen sich abwechslungsreich und bekömmlich zubereiten, wie unser Rezeptbeispiel zeigt, das von der fleischlosen Vollwertküche.

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Linsen, 30g Margarine od. Butter
2 Zwiebeln (100g)
1 großes Bund Suppengrün
750 g Kartoffeln
1 gr. rote Paprikaschote (250 g)
1 Apfel (etwa 180 g)
120 g Schmand od. Creme fraiche, etwas Salz, Pfeffer
Schnittlauch od. Petersilie gehackt
Worcestersauce, 1/2 Liter Gemüsebrühe (aus Brühwürfeln)

Zubereitung:

- **1. Topf:** Linsen ca. 2 Std. einweichen, danach 15 - 20 Min. in der Gemüsebrühe garen
- **2. Topf:** Suppengrün, Zwiebel und Kartoffeln putzen + kleinschneiden
im Fett zunächst die Zwiebel andünsten, dann Gemüse und Kartoffeln darin wenden
mit etwas Brühe auffüllen und etwa 10 Minuten garen
zum Schluß die geschnittene Paprikaschote zufügen
- **Beide Töpfe vermengen**, mit wenig Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken
- **Schnittlauch darüberstreuen** und je 1 geh. EL **Apfel** und 1 EL **Schmand** dazugeben.

Nährwert: 1 Portion enthält: 23 g Eiweiß, 14 g Fett, 66 g Kohlehydrate, 18 g Ballaststoffe, 505 kCal.

Das Gericht ist gesund:

Mit 1 Portion unseres Linsengemüses decken Sie fast die Hälfte Ihres täglichen Eiweißbedarfs. Und das ganz ohne Fleisch! Ernährungsphysiologisch günstig ist die Ergänzung des **Linsenproteins** durch **Milcheiweiß** (Sahne). Optimal wird die biologische Wertigkeit, wenn noch **Getreideprotein** dazukommt, beispielsweise in Gestalt einer Scheibe Vollkornbrot. Der rohe **Apfel** sorgt für zusätzliche Vitamine. **Wichtig:** Lassen Sie die kleingeschnittene **Paprikaschote**, die reich an Vitamin C ist, nur ganz kurz mitdünsten!

Küchentips:

Die Küche Indiens kennt Linsen in vielen für uns ungewohnten Kombinationen, z. B. gewürzt mit Curry oder scharfem Chili. Gut dazu schmecken Ananas, Ingwer oder Rosinen. Linsen eignen sich auch als Beilage oder als Salatzutat.

Aus heilen, jüngeren Linsen kann man im Einweckglas oder in einem Spezialgefäß **Keimlinge** ziehen. Die aromatisch herben Sprossen - sie müssen täglich gewässert werden - kann man nach 3-4 Tagen ernten. Eine gesunde Bereicherung für Suppen, Salate, Gemüse.