



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Praktisches Hilfsmittel: Grüne Linsen

Die in der Schweiz angebaute grüne Linse kann in verschiedensten Mahlzeiten als Proteinlieferant eingebaut werden. Die Kombination mit stärkehaltigen Lebensmitteln ermöglicht eine bessere Aufnahme für den Körper.

### Verwendung in der Küche



Grüne Linsen sind vielfältig einsetzbar. Für Suppen, Currys oder Chilis bieten sie sich als gute Proteinquelle an.

Linsen müssen nicht eingeweicht werden. Einfach 20-30 Minuten in der doppelten Menge Wasser kochen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Für Salate empfiehlt sich beispielsweise eine kürzere Garzeit.

### Ernährungs-Tipps



Um die Proteinverfügbarkeit beim Konsum von Linsen perfekt zu ergänzen, müssen Getreideprodukte dazu serviert werden.

Linsen haben einen guten Eisengehalt. Zur optimalen Aufnahme dieses Nährstoffs tragen fermentierte Lebensmittel (z.B. Kefir, Kimchi) oder Lebensmittel mit Vitamin C (z.B. Brokkoli, Kohl) bei.

### Linsencurry -

#### 1 Portion Protein

85g grüne Linsen (trocken),  
½ Aubergine, 125g  
Kirschtomaten, 1 EL HO-  
Sonnenblumenöl, ½ rote Zwiebel,  
1 Knoblauchzehen, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Koriander (getrocknet), ½ TL Kurkuma, 250 ml Gemüsebouillon, 1 Handvoll Blattspinat, Gewürze nach Belieben, frischer Koriander, Naturjoghurt



**Zubereitung:** Aubergine und Kirschtomaten im Ofen rösten, Zwiebel und Knoblauch in Pfanne dünsten, Gewürze hinzufügen. Blattspinat grob hacken, mit Aubergine und Tomaten zu Pfanne hinzufügen. Ca. 30 Minuten köcheln bis Linsen gar sind.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: mit Koriander, Joghurt nature und 1 Stück Brot servieren.

### Tipps für die Zubereitung



In den meisten Gerichten wird der fein-nussige Geschmack der Linse mit weiteren Gewürzen intensiviert.

Salz kann ruhig schon während des Kochens hinzugefügt werden. Es verringert sogar die Kochzeit und verbessert die Konsistenz.



85g Linsen  
= 20g Protein

### Tipps zur Lagerung



Als Rohprodukt sollten die Linsen trocken und vor Licht geschützt aufbewahrt werden. Das Haltbarkeitsdatum soll beachtet werden.

Gekochte Linsen möglichst rasch verzehren, um Nährstoffverluste zu vermeiden. Lagerung im Kühlschrank: 4-7 Tage.

### Linsenbolognese -

#### 1 Portion Protein

85g grüne Linsen, ½ EL Olivenöl,  
¼ Zwiebel fein gehackt, ½  
Karotte gerieben, 100ml  
Gemüsebouillon,  
175g passierte Tomaten,  
Petersilie, Gewürze



**Zubereitung:** Öl in Pfanne erhitzen, Zwiebel andünsten, Linsen beigegeben und mitdämpfen. Karotte beigegeben, Bouillon dazugießen und alles aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten lang köcheln. Nach belieben mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Als Sauce in Lasagne verwenden oder mit Pasta servieren.