

06 | 2022

gesunde   
küche

# NewsLetter

## ISS DICH FIT

» Hülsenfrüchte  
machen Dich Stark

↳ Gestärkt durch den  
Tag mit Hülsenfrüchten!

Linsen gehören zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt und stammen ursprünglich aus dem Vorderen Orient. Sie wurden bereits vor 8.000 Jahren angebaut. Vollgepackt mit wertvollen Inhaltsstoffen leisten sie einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung.

Hülsenfrüchte liefern wichtige Ballaststoffe und Proteine, machen satt, regen die Verdauung an und enthalten nebenher noch wertvolle Vitamine, Eiweiß und Mineralstoffe. Erbsen, Bohnen, Linsen, Kirchererbsen oder grüne Bohnen können in der „Gesunden Küche“ vielfältig eingesetzt werden. Sie eignen sich ideal für Eintöpfe, Aufstriche, Bratlinge, köstliche Salate oder als Beilage zu Fisch und Fleisch. Neben ihrem hohen Anteil an Eisen und Eiweiß liefern Hülsenfrüchte noch weitere wichtige Nährstoffe. So sind sie gut für die Darmgesundheit und den Cholesterinspiegel, senken mit ihrem hohen Kaliumanteil den Blutdruck und liefern die wichtigen Vitamine B1, B6 und Folsäure.

## Spinatauflauf mit roten Linsen und Feta

Zutaten für 4 Personen:

- » 400 g Blattspinat
- » 200 g rote Linsen
- » 250 ml Crème fraîche
- » 2 Eier
- » 150 g Feta in Würfeln geschnitten
- » 300 ml Gemüsesuppe
- » 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- » 1 Prise Muskat
- » 1 Schuss Olivenöl
- » 1 Prise Salz und Pfeffer
- » 3 EL Semmelbrösel

### Zubereitung

Die Linsen in der Gemüsesuppe 15 Min. bei kleiner Flamme kochen und weitere 10 Min. quellen lassen. Crème fraîche mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Den Blattspinat mit beiden Händen gut auspressen und grob hacken. Spinat, Linsen, die Hälfte des Feta und die in Olivenöl angeschwitzten Jungzwiebeln mit 2/3 der



Crème fraîche-Eier Mischung vermengen. Eine passende Auflaufform mit Olivenöl bestreichen und mit Brösel austreuen. Die Masse einfüllen, mit dem restlichen Feta belegen und der Crème fraîche-Eiermischung beträufeln. Den Auflauf im vorgeheizten Rohr 30 Minuten bei 180 Grad backen.

### Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege  
Mag.<sup>a</sup> Evelyn Pototschnig | Projektleitung  
Tel.: +43 (0)50 536 15134 | Mail: [evelyn.pototschnig@ktn.gv.at](mailto:evelyn.pototschnig@ktn.gv.at)