

04 | 2023

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Gemüse hält
Dich aktiv!

↳ Gesund durch
den Tag mit
vielen Vitaminen!

Hülsenfrüchte sind ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung. Neben dem hohen Anteil an Eisen und Eiweiß liefern Hülsenfrüchte noch weitere wichtige Nährstoffe. Sie sind gut für die Darmgesundheit und senken den Cholesterinspiegel, senken mit ihrem hohen Kaliumanteil den Blutdruck und liefern wichtige Vitamine wie B1, B6 und Folsäure. Hülsenfrüchte sind richtige Kraftpakete und sollten auf einem gesunden Speiseplan nicht zu kurz kommen. In der „Gesunden Küche“ müssen Hülsenfrüchte einmal pro Woche am Speiseplan stehen.

Kein anderes pflanzliches Lebensmittel enthält so viel Protein wie Hülsenfrüchte. Bekannte Vertreter sind Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen. Weniger bekannt, aber ebenfalls auf der Liste der Hülsenfrüchte: Zuckerschoten, Stangenbohnen, Sojabohnen und Lupinen. Was viele nicht wissen: auch Erdnüsse zählen dazu, sie sind botanisch gesehen keine echten Nüsse. Darüber hinaus sind sie reich an sekundären Pflanzenstoffen. Ihnen werden verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben, sie sind gesunde Sattmacher.

Rote Linsen Curry

Zutaten für 12 Erwachsene:

- » 600 g Rote Linsen
- » 2 L Gemüsebrühe (selbstgemacht)
- » 1,2 kg Süßkartoffeln
- » 6 Tomaten
- » 600 g Kartoffeln
- » 400 g Tiefkühl-Erbsen
- » 3 Zwiebel
- » Salz
- » 6 EL Rapsöl
- » Pfeffer
- » 4 EL gelbe Currypaste
- » 300 g Vollmilchjoghurt

Zubereitung

Linsen abspülen und abtropfen lassen. Süßkartoffeln, Kartoffeln und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Öl im Topf erhitzen. Zwiebel glasig dünsten, Currypaste zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Süßkartoffel- und Kartoffelwürfel zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten.

Mit der Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Linsen nach 5 Minuten dazugeben. Das Linsencurry min. 10 Minuten bei mittlerer Hitze weiter garen, dabei ab und zu umrühren.



Die Tomaten waschen und grob würfeln. Mit den gefrorenen Erbsen zum Curry geben und ca. 5 Minuten weitergaren.

Das Curry mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und anrichten. Einen Löffel Joghurt darauf verteilen.

↳ **Tipp:** Wer es gerne scharf hat, kann dem Joghurt gemahlene Chiliflocken beimengen.

Kontakt

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