

Orientalische Reis-Linsen-Gemüse-Pfanne

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 35 min **Gesamtzeit:** 55 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 120 kcal

Zutaten

1 l Brühe

200 g Basmatireis - mehrmals kalt abgewaschen und gut abgetropft

200 g Beluga Linsen (braune oder grüne Linsen passen auch) - abgewaschen und abgetropft

100 g Zwiebel – geschält und in grobe Würfel geschnitten

300 g Paprika rot und gelb gemischt - gewaschen, entkernt und in grobe Würfel geschnitten

300 g Wurzelgemüse gemischt, wie z. B. verschiedene Karotten, Sellerie, Kohlrabi – gewaschen, geschält und in grobe Würfel geschnitten

2 Stück(e) Knoblauchzehen

2 Esslöffel einfaches Olivenöl zum Anbraten

4 Esslöffel gutes Olivenöl zum Abschmecken

1 Stück(e) frische Zitronen

2 Stück(e) Chilischoten – entkernt und klein gehackt

20 g frisch geriebener Ingwer

Etwas Gewürze, wie beispielsweise: scharfes Madras-Curry, mildes, scharfes und geräuchertes Paprikapulver, Cayenne, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss und / oder Macis, Ingwerpulver, Kurkuma, Lorbeerblätter, Brühwürfel, frische Kräuter, Salz

---

Zubereitung

1. Die Brühe zusammen mit den Linsen, 2 - 3 Stück Lorbeerblättern, ca. 1 EL Madras-Currypulver kalt ansetzen und mit einem Deckel schnell zum Kochen bringen.

2. Wenn alles kocht, die Brühe mit Curry, Ingwer und Brühwürfel würzig abschmecken, etwas zurückschalten und alles für 10 Minuten kochen lassen.

3. Währenddessen eine große Pfanne / Topf aufheizen und das Wurzelgemüse zusammen mit der Paprika bei mäßiger Hitze mit etwas Öl und Salz unter gelegentlichem Rühren weich dünsten.

4. Nach 10 Minuten Kochzeit den Reis zu den Linsen geben und alles nochmal aufkochen lassen. Anschließend 20 Minuten bei geringer Hitze mit Deckel gar ziehen lassen.

5. Wenn das Gemüse weich gedünstet ist, nimm es auf einen Teller und stell den gekochten Linsen-Reis beiseite.

6. Heize nun den großen Topf vom Gemüse erneut auf und gib etwas Olivenöl hinein. Dünste die Zwiebeln zusammen mit ca. 1 gestrichenem EL süßen, 1 EL scharfen und 1 TL geräucherten Paprikapulver, 1 EL Madras-Curry, Chili und Knoblauch an und lösche es mit einem Schluck Brühe oder Wasser ab.

7. Mische nun das Gemüse und anschließend den Linsen-Reis darunter.

8. Schmecke alles mit Zitronensaft, gutem Olivenöl, Salz und frischen Kräutern fertig ab. In einer großen Schale oder auf Tellern servieren.

Exkurs: Ernährungsphysiologie unter der Lupe

Dieses Pfannengericht stellt eine gute Alternative zu blankem weißen Reis dar und liefert nicht nur mehr Eiweiß, sondern auch gleichzeitig Eiweiß mit einer höheren biologischen Wertigkeit.
Die biologische Wertigkeit beschreibt den Prozentsatz, zu dem der Körper körpereigenes Eiweiß aus aufgenommenem Nahrungseiweiß aufbauen kann. Diese hohe biologische Wertigkeit kommt hier durch den sogenannten Ergänzungswert von Eiweiß verschiedenen Ursprungs. Durch die Kombination kann Dein Körper mehr körpereigenes Eiweiß daraus aufbauen und es entstehen weniger «Abfallprodukte» durch nicht verwertetes Nahrungseiweiß. (Die höchste biologische Wertigkeit hat übrigens Hühnereiweiß mit ca. 98 %.)
Wie schaut die biologische Wertigkeit und der Eiweißanteil bei diesem Gericht aus? Weißer Reis hat eine eigentlich hohe biologische Wertigkeit des Eiweißes, von ca. 83 %, aber nur einen Eiweißgehalt von 2,1 % auf 100 g gekochten Reis. Linsen weisen nur eine biologische Wertigkeit von ca. 45 % auf, enthalten dafür aber 7,5 % Eiweiß auf 100 g gekochte Linsen.
Das heißt, dass in Kombination dieses einfache Gericht somit als fettarme Beilage beachtliche 4,8 g Eiweiß pro 100 g liefert. Außerdem liefern die Linsen noch ca. 4,5 g Nahrungsfasern auf 100 g gekochte Linsen, wodurch die Kohlenhydrate nicht gleich schnell wie bei weißem Reis ins Blut übergehen können.

Wie kannst Du das Gericht ergänzen

Sehr gut passt etwas gesalzener Joghurt, Sweet-Chili-Sauce, ein paar Zitronenschnitze oder frische Kräuter wie Petersilie, Minze, Rosmarin, Thymian, Oregano dazu.

Zu braunen Linsen macht sich auch schwarzer Sesam gut. Noch orientalischer wird es garniert mit Rosinen und anderen Trockenfrüchten.

Viel Spaß beim Nachkochen. Das Ganze schmeckt auch super als Salat für den nächsten Tag zusammen mit einem Stück Fleisch oder Tofu.