

One Pot Linsen Dal – vegan & proteinreich

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 528 kcal

Zutaten

250 g Berglinsen (roh)

300 g Kichererbsen (gekocht oder Dose)

300 g Blumenkohl

1 Stück(e) Paprika

1 Stück(e) Rote Zwiebel

2 Stück(e) Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl

20 g Ingwer

400 ml Wasser oder Gemüsebrühe

400 g Tomaten (passiert, stückig, oder frisch)

200 ml Kokosmilch

Salz

Pfeffer

2 Teelöffel Currypulver oder Kurkuma und Senfpulver

1 Teelöffel Chili oder Cayennepfeffer

1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

1 Teelöffel Zitronensaft

Zubereitung

1.

Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und klein schneiden und im Olivenöl in einer großen Pfanne oder Topf anschwitzen.

2.

Derweil den Blumenkohl und die Paprika waschen und zerkleinern und die Linsen unter klarem Wasser spülen.

3.

Das gesamte Gemüse und die Hülsenfrüchte (Linsen und Kichererbsen) mit in die Pfanne geben und mit dem Wasser bzw. der Brühe, den Tomaten, der Kokosmilch aufgießen.

4.

Alle Gewürze (bis auf das Salz) dazu geben, aufkochen lassen und dann mit Deckel für ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen und der Blumenkohl weichgekocht sind.

5.

Regelmäßig, mindestens aber einmal nach der Hälfte der Zeit, umrühren und falls nötig nochmal Flüssigkeit nachgeben. Bei zu viel Flüssigkeit, die restliche Zeit ohne Deckel weiterkochen lassen.

6.

Vor dem Servieren mit Zitronensaft und Salz abschmecken und nach Belieben mit frischen Kräutern wie Koriander, Petersilie oder Sprossen, sowie optional mit einem Schuss (veganem) Joghurt toppen.

Guten Appetit!

7.

Tipp:
Das Salz sollte wirklich erst ganz zum Schluss dazu geben werden, da es bei manchen Hülsenfrüchten, wie z. B. Brauen Linsen oder Berglinsen die Kocheigenschaften und somit die Garzeit beeinflusst und diese fester bleiben können.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Variationen des One Pot Linsen Dal bieten zahlreiche Möglichkeiten, um das Gericht an persönliche Vorlieben und Ernährungsbedürfnisse anzupassen.

Eine einfache Möglichkeit besteht darin, die Kichererbsen durch andere Hülsenfrüchte, wie beispielsweise schwarze Bohnen oder weiße Bohnen, zu ersetzen. Diese Alternativen bringen unterschiedliche Geschmäcker und Texturen ins Gericht und können ebenfalls eine hervorragende Proteinquelle darstellen.

Leider stecken Hülsenfrüchte meist voller Antinährstoffe, die sich auf ihre Verträglichkeit auswirken. Zudem können diese Stoffe die Aufnahme der wertvollen, enthaltenen Nährstoffe im Körper behindern. Ein weiterer interessanter Ansatz ist daher das Keimen der Hülsenfrüchte vor der Verwendung. Durch diesen Prozess werden Antinährstoffe abgebaut, und die Nährstoffverfügbarkeit erhöht sich, was das Gericht noch gesünder macht. Auch das Einweichen der Linsen vor dem Kochen (für 6–12 Stunden) kann von Vorteil sein, da dies die Verdaulichkeit verbessert und die Garzeit um etwa 10 Minuten verkürzen kann.

Für eine vegetarische Variante und einen zusätzlichen Protein- und Geschmacksboost kann das fertige Gericht mit Feta, Hefeflocken oder Hüttenkäse bestreut werden. Diese Zutaten verleihen dem Dal nicht nur eine cremige Konsistenz, sondern erhöhen auch den Nährstoffgehalt.

Für diejenigen, die nicht vegan oder vegetarisch sind, kann die Verwendung von Knochenbrühe anstelle von Wasser eine reichhaltige Geschmacksnote und zusätzliches Kollagen bieten, was die Gesundheit von Haut und Gelenken unterstützen kann.

Es ist ebenfalls möglich, andere Linsensorten wie rote Linsen zu verwenden. Dabei sollte jedoch beachtet werden, dass diese eine kürzere Kochzeit benötigen, was eine Anpassung der Zubereitung erfordert. Zudem kann die Zusammensetzung zwischen Hülsenfrüchten und Gemüse variieren. Es ist möglich, Gemüse ganz wegzulassen oder durch andere Sorten zu ersetzen, um neue Geschmacksrichtungen und Nährstoffe zu integrieren.

Diese Flexibilität macht das One Pot Linsen Dal zu einem vielseitigen Gericht, das sich leicht an individuelle Vorlieben anpassen lässt.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten des One Pot Linsen Dal sind nicht nur schmackhaft, sondern auch äußerst gesund.

Kichererbsen sind eine hervorragende vegane Proteinquelle und enthalten wichtige Mikronährstoffe wie Eisen (ca. 6,9 mg pro 100 g), Magnesium und Folsäure, die zur Unterstützung des Immunsystems und zur Förderung der Zellteilung beitragen.

Berglinsen sind reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und das Sättigungsgefühl verlängern. Sie liefern neben Eisen (7,5 mg pro 100 g) zudem B-Vitamine, die für den Energiestoffwechsel wichtig sind.

Blumenkohl ist ein nährstoffreiches Gemüse, das reich an Vitamin C und K ist. Vitamin C stärkt das Immunsystem und wirkt als Antioxidans, während Vitamin K eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung spielt.

Paprika bringt nicht nur eine angenehme Süße ins Gericht, sondern ist ebenfalls eine fantastische Quelle für Vitamin C und Antioxidantien, die die Hautgesundheit unterstützen und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.

Rote Zwiebeln und Knoblauch sind nicht nur geschmackliche Highlights, sondern enthalten auch Verbindungen, die entzündungshemmend wirken und das Herz-Kreislauf-System unterstützen können.

Ingwer bringt nicht nur eine angenehme Schärfe, sondern hat auch nachweislich positive Effekte auf die Verdauung, wirkt antientzündlich und kann Übelkeit lindern.

Die Verwendung von (passierten) Tomaten und Kokosmilch sorgt für eine cremige Konsistenz und liefert zusätzlich Vitamine und gesunde Fette, die die Nährstoffaufnahme verbessern.

Die Gewürze wie Kurkuma, Chili und Paprikapulver verleihen dem Gericht nicht nur Geschmack, sondern bringen auch gesundheitliche Vorteile mit sich. Kurkuma enthält Curcumin, das entzündungshemmende

Eigenschaften hat, während Chili den Stoffwechsel ankurbeln kann.

Was ist das Fazit?

Das One Pot Linsen Dal ist eine ideale Wahl für eine gesunde, optional vegane Ernährung. Es bietet eine Fülle an Nährstoffen, die den Körper unterstützen und gleichzeitig für langanhaltende Sättigung sorgen. Die Kombination aus Hülsenfrüchten und Gemüse sorgt für eine ausgewogene Mahlzeit, die schnell und einfach zubereitet werden kann. Mit einem niedrigen Kaloriengehalt und einer Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen ist dieses Gericht nicht nur nahrhaft, sondern auch eine schmackhafte Bereicherung für jede Speiseplanung und für eine gesunde Gewichtskontrolle.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela