

03 | 2024

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Hülsenfrüchte liefern wertvolles Eiweiß!

↳ Gesund durch den Tag mit vielen Vitaminen!

Gschmackig, vegetarisch und viel Eiweiß, das liefern die Gemüse-Linsen-Laibchen.

Hülsenfrüchte sind nicht nur reich an Protein, sie liefern auch reichlich Ballaststoffe und fördern somit die Darmgesundheit. Hinzu kommt, dass Hülsenfrüchte wenig Fett enthalten und gut sättigen. Wer regelmäßig Hülsenfrüchte isst, tut seinem Darm etwas Gutes. Die unverdaulichen Kohlenhydrate und Ballaststoffe der Hülsenfrüchte können die Vermehrung „guter“ Darmbakterien fördern und die Darmflora – auch Mikrobiom genannt – verbessern.

Gemüse-Linsen-Laibchen mit Paprikasauce

Zutaten für 10 Portionen:

Für die Laibchen:

- » 240 g Wasser
- » 125 g Butter
- » 200 g Universalmehl
- » 400 g Topfen passiert
- » 5 Eier
- » 600 g Linsen
- » 400 g Karotten
- » 200 g Porree
- » 100 g Brösel
- » 200 g Zwiebel
- » 2 bis 3 Knoblauchzehen
- » Petersilie gehackt
- » 100 ml Olivenöl

Für die Kräutersauce:

- » 300 g Joghurt natur
- » 300 g Sauerrahm
- » ½ Bund Jungzwiebel
- » ½ Bund Petersilie gehackt
- » 1 Stück Zitrone unbehandelt
- » jeweils 1 Paprika gelb, rot, und grün



Rezept und Foto: CHS Vflach

Zubereitung Laibchen

1. Wasser, Butter und Salz aufkochen, Mehl einrühren und zu einem Brandteig abarbeiten.
2. Etwas auskühlen lassen, in der Zwischenzeit Gemüse klein würfeln oder raspeln und mit den Linsen blanchieren.
3. Zwiebel fein schneiden und mit Knoblauch in Olivenöl anlaufen lassen.
4. Den Brandteig mit Eiern zu einem glatten Teig verarbeiten, Topfen, Gemüse, Linsen und Zwiebel dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen, eventuell mit Brösel binden.
5. Auf einem Backpapier mit einem Löffel 20 Laibchen aufstreichen und bei ca. 200° ca. 15 min. braun backen, oder Laibchen in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl herausbacken.
6. Beilagen-Empfehlung: Kräutersauce und Pfannengemüse

Zubereitung Kräutersauce

1. Zuerst die Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Jungzwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. Dann Joghurt und Sauerrahm glattrühren. Paprika und Jungzwiebel unterheben und den Knoblauch einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Petersilie verfeinern.

Kontakt