

Linsen-Nudel-Pfanne



1 Portion



20 Minuten

Linsen sind ein hervorragender Nahrungsstoff, da sie eine große Menge an Proteinen und Kohlenhydraten liefern. Darüber hinaus sind sie reich an Mineralstoffen, Ballaststoffen und verschiedenen Vitaminen. Linsen enthalten auch alle essentiellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Hülsenfrüchte, einschließlich Linsen, sind auch dafür bekannt, dass sie dazu beitragen, Stress abzubauen.

TIPP:

Die Kombination von pflanzlichem und tierischen Eiweiß erhöht die biologische Wertigkeit der Eiweiße - das heißt der Körper kann sie besser verwerten.



ZUTATEN

50 g Nudeln roh
1 EL gemischte Saaten
1 TL Öl
50 g Linsen
50 g Spitzkohl
250 g Tomaten
100 g Zwiebel
50 g Frischkäse leicht
Chakalaka

ZUBEREITUNG

- Wasser für die Linsen aufsetzen
- Das Gemüse säubern und klein schneiden
- Die Linsen kochen
- Die Nudeln zu den Linsen dazu geben
- Die Zwiebel in etwas Öl anbraten und den Spitzkohl sowie die Tomaten dazu geben
- Das Ganze mit dem Frischkäse vermengen, evtl. noch etwas Wasser dazu geben
- Mit dem Gewürz würzen
- gemeinsam mit den Nudeln und Linsen servieren, die Kerne darüber geben