

Linsensalat mit Feta: Das gesunde Rezept für deine Grillparty!

Der Artikel präsentiert ein köstliches Rezept für Linsensalat mit Feta, beleuchtet die gesundheitlichen Vorteile von Linsen und bietet Zubereitungstipps.



Mittelmeerraum, Griechenland - Der Linsensalat ist ein beliebtes Gericht und erfreut sich aufgrund seiner Vielseitigkeit und der gesundheitlichen Vorteile großer Beliebtheit. Linsen stammen ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und Kleinasien und werden weltweit geschätzt. Im Jahr 2017 wurden etwa 7,6 Millionen Tonnen Linsen geerntet, was ihre Popularität unterstreicht. Besonders der griechische Linsensalat ist ein echtes Highlight, das Erinnerungen an nordgriechische Tavernen weckt.

Ein einfaches und gesundes Rezept für den griechischen Linsensalat benötigt neben Linsen auch frisch zubereitetes Gemüse und Feta. Zu den Hauptzutaten gehören:

- 200 g Berglinsen, gekocht in 600 ml Gemüsebrühe
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 250 g Kirschtomaten, gewürfelt
- 1/2 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 rote und 1/2 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 180 g Feta-Käse, gewürfelt
- Salz nach Geschmack

Zubereitung und Variationen

Die Zubereitung des Salats gestaltet sich einfach und sollte in etwa 35 Minuten erfolgen. Zuerst werden die Linsen in 10-15 Minuten gekocht, dann abgekühlt. Anschließend wird das Gemüse vorbereitet und in eine Schüssel gegeben, wo die abgekühlten Linsen und der Feta vorsichtig untergehoben werden. Mit Olivenöl und Balsamicoessig wird das Ganze vollendet und mit Salz abgeschmeckt.

Der Linsensalat kann im Kühlschrank aufbewahrt werden und hält bis zu fünf Tage. Er bietet sich damit hervorragend für Meal-Prep an. Für zusätzliche Abwechslung können verschiedene Linsensorten wie Beluga-Linsen oder auch Kapern und Oliven verwendet werden. Zum Garnieren eignen sich Kalamata- und Amfissa-Oliven, die einen kräftigen respektive milden Geschmack bieten.

Gesundheitliche Vorteile der Linsen

Linsen sind nicht nur schmackhaft, sondern auch äußerst gesund. Sie enthalten hohe Mengen an pflanzlichem Protein, was sie ideal für Vegetarier und Veganer macht. Pro 100 g gekochter Linsen sind etwa 23 g Protein enthalten. Zudem sind sie reich an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen und das Risiko von Diabetes senken können. Neben Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen und Magnesium bieten Linsen auch eine umweltfreundliche Alternative zu Fleisch, da sie weniger

gesättigte Fette und Cholesterin enthalten.

Die Nährwerte der Linsen variieren je nach Sorte, sind aber generell kalorienarm und nahrhaft. Linsen sind eine hervorragende Energiequelle für Sportler und helfen, die Leistungsfähigkeit zu steigern und die Muskeln zu regenerieren. Die Kombination mit vitamin C-reichen Lebensmitteln verbessert die Eisenaufnahme und macht Linsen zu einem wertvollen Bestandteil jeder Ernährung.

Mehr über die Zubereitung und die gesundheitlichen Vorteile von Linsen erfahren Sie auf **Der Westdeutsche Zeitung**, **Essen von A bis Z** und **MyBioco**.

Details	
Ort	Mittelmeerraum, Griechenland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.derwesten.de• www.essenvonau.de• mybioco.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de