

Linsen-Reis mit Lachs und Rucola

Zutaten für 4 Personen

600 g Lachsfilet frisch mit Haut

110 g Berglinsen

125 g Reis

100 g Rucola

15 g Butter

eine frische Zitrone

Kurkuma, Curry, Salz

Petersilie frisch



Zubereitung:

In einem Topf 1 Liter Wasser aufsetzen, in das Wasser eine Messerspitze Curry und Kurkuma geben und salzen. Den Reis in einem Sieb spülen. Wenn das Wasser kocht, zuerst die Linsen hineingeben, nach etwa 15 Minuten den Reis dazu geben und alles zusammen, bis es weich ist, kochen lassen.

TIPP: Immer die jeweiligen Kochzeiten beachten.

Wenn die Linsen und der Reis kochen, den Fisch waschen und trocken tupfen. Eine beschichtete Pfanne heißwerden lassen. Den Lachs ohne Fett scharf auf der Hautseite anbraten und mit Salz würzen. Etwa nach 5-7 Minuten den Fisch drehen und auf der anderen Seite fertig garen.

Den Rucola waschen und abtropfen lassen.

Wenn bei den Linsen und dem Reis das Wasser fast verdunstet ist, die Garstufe prüfen. Ist beides gar und das Wasser restlos verdunstet, dann ein kleines Butterstück unterrühren und Petersilie unterheben.

Den fertigen Linsen-Reis und den Fisch auf dem Teller anrichten, seitlich den Rucola dazu legen, frische Zitrone aufschneiden und mit Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 523 kcal	Protein: 38 g	Fett: 18 g	Kohlenhydrate: 40 g
-------------------	---------------	------------	---------------------

Thema PROTEINE

Proteine (auch Eiweiße genannt) sind die elementaren Bausteine unseres Lebens und übernehmen wichtigen Funktionen im menschlichen Körper. Die tägliche Aufnahme sollte für Erwachsene bei rund 60 g bis 80 g liegen. Um dies zu erreichen, ist die richtige Auswahl an Lebensmitteln mit das Wichtigste. Berglinsen haben einen sehr hohen Eiweißgehalt, rund 26 g je 100 g. In Kombination mit Getreide erhöht sich dieser sogar noch. Unser Körper verwertet Eiweiß aus Hülsenfrüchten besser, wenn wir diese mit Getreideprodukten verzehren.