

Diese Sommersalate bringen

Salate mit Hülsen- und Körnerfrüchten liefern viel Eiweiss und sind praktisch zum Mitnehmen

Hülsenfrüchte, Buchweizen und Amaranth schmecken auch kalt hervorragend: Mit Gemüse, Kräutern und einer würzigen Sauce sind sie eine perfekte Mahlzeit.

Susanne Bloch-Hänseler aus Winterthur (40) kocht für ihr Leben gern. Doch im Sommer mag sie keine deftigen Menüs. «Für ein Grillfest oder zum Mitnehmen als Lunch ist ein Salat aus Hülsenfrüchten oder Quinoa ideal», sagt die Kochbuchautorin und Mutter von zwei Kindern. Besonders gerne bereitet Bloch einen Salat mit Linsen zu (siehe Rezept).

Sie röstet zuerst etwas Sesam in einer Bratpfanne, damit der nussige Geschmack noch besser zur Geltung kommt. Dann gart sie die Linsen und schneidet in der Zwischenzeit Gemüse klein. Nach dem Anbraten in Olivenöl fügt sie Spinat und Sprossen hinzu. Nach dem Abkühlen kommt ein asiatisch angehauchtes Dressing aus Limettensaft und Sojasauce über den Salat: Susanne Bloch: «Dazu passt knusprig gebratener Grillkäse, zerbröckelter Feta oder Poulet vom Grill.»

Eingeweichte Linsen sind besser zu verdauen

Für den Linsensalat verwendet Bloch Belugalinsen. Sie sind relativ klein, schwarz und verkochen weniger als die gelben und roten Linsen. Die Zürcher Ernährungsberaterin Béatrice Chiari empfiehlt, Linsen über Nacht einzuweichen: «Durch wird bereits ein Teil der unverdaulichen Pflanzenschutzstoffe abgebaut.» Längeres Kochen zerstört ebenfalls einen Grossteil dieser Stoffe. Beides bewirkt, dass man die Linsen besser verdauen kann.

Linsen sind als Basis für einen Salat ideal: Sie enthalten viel Eiweiss und Nahrungsfasern. Das macht lange satt. Auch andere Hülsenfrüchte wie Kichererbsen liefern viel Eiweiss. Zusammen mit Gemüse oder Früchten bilden sie eine vollwertige Mahlzeit.

Der Gesundheitstipp hat überraschende Rezepte für Sommersalate zusammengestellt (siehe Merkblatt). Ernährungsberaterin Beatrice Fischer aus Kehrsatz BE: «Ein Klassiker ist der mexikanische Bohnensalat mit Avocado und Mais.» Kräuter oder Sprossen sorgen für einen zusätzlichen Vitaminkick.

Feine und sättigende Salate lassen sich auch mit Körnerfrüchten oder sogenannten Pseudogetreiden wie Quinoa, Buchweizen und Ama-

ranth zubereiten. Ernährungsberaterin Chiari: «Sie enthalten zwar etwas weniger Eiweiss als Hülsenfrüchte, dafür viele hochwertige Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann.» Pseudogetreide sind frei vom Weizenkleber Gluten und somit auch für Menschen geeignet, die Weizen, Gerste oder Dinkel nicht vertragen. Pseudogetreide bestehen aus eher kleinen Körnern und sind einfach zuzubereiten: Quinoa zum Beispiel kocht man rund 20 Minuten im



PETER WÜRMLI

Susanne Bloch: Für ihren asiatischen Salat verwendet sie die schwarzen Belugalinsen

viel Power

Salzwasser, lässt das Ganze zuge- deckt quellen und abkühlen. Dann mischt man die Körnchen mit den weiteren Zutaten.

Beatrice Fischer bereitet gern einen Quinoasalat mit grilliertem Sommergemüse zu: Zucchini, Aubergine und Peperoni in Olivenöl marinieren, mit Kräutern würzen und auf dem Grill oder im Ofen braten. Den Salat bestreut Fischer mit Nüssen und serviert ihn mit gebratenem Poulet, gekochten Eiern oder Käse: «Er deckt den Bedarf an praktisch allen Nährstoffen und macht lange satt.»

Gekochte Hülsenfrüchte und Getreide kühl lagern

Getreide wie Reis und Hirse eignen sich ebenfalls gut. Sie enthalten vorwiegend Kohlenhydrate – man hat danach also schnell wieder Hunger. Béatrice Chiari sagt: «Wenn immer möglich, sollte man deshalb Vollkorngetreide wählen. Es liefert mehr Ballaststoffe und sättigt besser.» Vollkorngetreide wie Vollreis sollte man mindestens 24 Stunden einweichen, damit man es besser verdaut. Für einen Salat verwendet man am besten einen Drittel Getreide und zwei Drittel Gemüse. Dazu kommt eine Eiweissbeilage wie Fisch, Grillkäse oder als pflanzliche Alternative eine Handvoll Nüsse, Kerne, Samen und Sprossen.

Sommersalate mit Fleisch oder Käse sollte man nicht mehr als eine Stunde ungekühlt lassen. Béatrice Chiaris Tipp: Die Grundzutaten wie Linsen, Kichererbsen, Buchweizen oder Hirse separat im Kühlschrank aufbewahren. So halten sie bis zu drei Tage und lassen sich jeden Tag mit anderen Zutaten mischen.

Luzia Mattmann



Linsensalat: Belugalinsen köcheln lassen. Nun Limetten auspressen, Gemüse vorbereiten und...



... in Olivenöl andünsten. Am Schluss Sprossen und Spinat zugeben, abschmecken – und servieren



Asiatischer Linsensalat von Susanne Bloch

(4 Portionen)

- ▶ 2 EL Sesam
- ▶ 300 g Belugalinsen
- ▶ 2 grosse rote Peperoni
- ▶ 2 Peperoncini
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 2 cm Ingwer
- ▶ Olivenöl
- ▶ 400 g frischer Spinat
- ▶ 2 Handvoll Mungosprossen
- ▶ 1 bis 2 Limetten, nur Saft
- ▶ 0,5 dl Sojasauce
- ▶ Salz, Pfeffer

Sesam in einer Bratpfanne rösten, dann beiseitestellen. 1 Liter leicht

gesalzenes Wasser aufkochen, Linsen beifügen und während 15 bis 20 Minuten in der offenen Pfanne köcheln lassen, bis sie den gewünschten Biss haben.

Peperoni und Peperoncini entkernen und würfeln, Knoblauch und Ingwer schälen und in schmale Scheibchen schneiden.

Eine Bratpfanne mit wenig Olivenöl erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin andünsten, nach 5 Minuten den Spinat und die Mungosprossen beifügen. Mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken, falls nötig, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Linsen in vier Teller geben und mit dem Gemüse anrichten. Am Schluss den gerösteten Sesam darüberstreuen.

Gratis-Merkblatt: «Sommersalate»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp «Sommersalate» Postfach 277 8024 Zürich.