

Linsen aus der Bratpfanne Grundrezept

Pro Person:

1-2 EL Linsen in doppelt so viel
kaltem Wasser über Nacht einweichen.
Morgens die Linsen abspülen, mit wenig
Wasser in die kalte Bratpfanne geben und
ca. 5 Min das Wasser verdampfen lassen.
Pfanne vom Feuer ziehen,

Butter
Salz und
gehackte Kräuter beifügen.

Linsen immer genügend lange einweichen und nur kurz kochen.

Servieren: Dieses Gericht wurde von H. Tönnies zu therapeutischen Zwecken, v.a. als Durchhaltefrühstück, entwickelt.

Morgens gehört zu den Linsen immer ein grünes Blatt Salat.
Mit der Zeit kann man, je nach Kalorienbedarf, das Brot reduzieren.
Folgendes tierisches Eiweiss kann dazu serviert werden:
Spiegelei, Rührei, Omelette,
Schinken, Aufschnitt, Hackfleisch, Speck, Wurst,
frischer Fisch oder Thunfisch.

Mittags ist eine Kombination mit Kartoffeln und Fleisch günstig.

Abends sind Linsen mit Gemüse verträglich.

Auch Rahm passt gut zu Linsen, er enthält das wichtige Milchfett.

*Hartkäse als Beigabe zu Linsen ist für die Leber belastend.
Zitronensaft würde die Pantothenensäure zerstören (wie Essig auch).
Bei dieser Zubereitungsart bleibt die **Pantothenensäure** wirksam,
ausserdem auch **Vit. B6**.*

*Linsen haben eine starke **Leucinwirkung**, weshalb sie am besten mit
niacinreichen Lebensmitteln kombiniert werden, denn durch die
Erhöhung des Niacinbedarfs könnten sie trockene Schleimhäute,
Magenbrennen oder Blähungen verursachen.*

Butter oder Rahm wird beigefügt, damit die Linsen im Magen langsam
abgebaut werden und so weniger zu Unterzuckerung führen können.

Linsen mit Rührei

4-8 EL Linsen nach Grundrezept zubereiten
Salz
Butter und
evtl. Speckwürfel beifügen.
1-3 Eier
gehackte Kräuter dazurühren und fest werden lassen.

Servieren: Mit dunkelgrünem Blattsalat zum Frühstück.

*Ist dann geeignet, wenn **Konzentration** gefordert ist.*

*Leberempfindliche Menschen vertragen die Linsen anfangs besser mit
Hackfleisch oder mit einer Kombination von Fisch und Ei.*

Linsen mit Fisch

Linsen nach Grundrezept zubereiten,
Rahm und Salz dazumischen,
1 Fischfilet auf die heissen Linsen legen und zugedeckt
ca. 3 Min stehen lassen, mischen, servieren.

*Diese Variante ist gut geeignet bei Niacinmangel und
für leberempfindliche Menschen.*

Variante: Bei einer Kombination von Ei mit Fisch ergänzen sich die
Aminosäuren und erhöhen die biologische Wertigkeit.

Linsen mit Hackfleisch

Linsen nach Grundrezept zubereiten,
in der Bratpfanne auf eine Seite schieben,
auf der freien Fläche
wenig Hackfleisch anbraten, mit den Linsen mischen,
Salz, Fleischgewürz
wenig Rahm beifügen, servieren.
Diese Variante ist bei Kindern sehr beliebt.