

Linsen-Zucchini-Pfanne mit Petersilien-Joghurt

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

2 kleine Zucchini
4 Möhren
200 g rote Linsen
450 g Blumenkohl
2 Esslöffel Pflanzenöl
2 Teelöffel Currypulver
500 ml Wasser
2 Teelöffel Gemüsebrühe
200 g griechischer Joghurt
1/2 Bund Petersilie
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer

Wenn ich mich an meine ersten Springlane-Wochen erinnere, schießt mir ein ganz besonderes Bild in den Kopf: Es war ein Mittwochmorgen, genau 8:20 Uhr, als sich mein ehemaliger Vorgesetzter in der Küche an einer Dose zu schaffen machte. „Alex, isst du jetzt wirklich Linsen zum Frühstück?“, fragte ich ihn etwas irritiert, als ich erkannte, was der Inhalt war. „Klar, Linsen sind meine liebsten Hülsenfrüchte“, grinste er mich an und schob sich dabei genüsslich einen vollen Löffel in den Mund - so wie andere ihr Knuspermüsli. Völlig verdattert schaute ich

ihm hinterher, als er mit seiner vollen Schüssel Richtung Büro verschwand.

Seine Leidenschaft für die kleinen Sattmacher teile ich. Genauso wie die für Kichererbsen, die ich mir am liebsten als Hummus auf mein Knäckebrot streiche. Linsen gehören für mich allerdings nicht in meine Frühstücksschale, sondern in eine cremige Joghurt-Curry-Sauce - zusammen mit Zucchini, Blumenkohl und Möhren. Das Gute an dieser Kombi - sie macht lange satt, hat wenig Kohlenhydrate und ist ganz fix gemacht. Nach gerade einmal 25 Minuten kann ich schon mit einer vollen Schüssel Richtung Sofa verschwinden - meinen Feierabend genießen!

- 1 -

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und würfeln. Möhren schälen, längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und hacken.

- 2 -

Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel, Möhren und Blumenkohl 3 Minuten anbraten. Linsen, Zucchini und Currypulver hinzufügen und 2 Minuten mit erhitzen. Wasser dazugießen, Brühe einrühren und 10 Minuten köcheln lassen.

- 3 -

Griechischen Joghurt mit Petersilie mischen und mit der Zucchini-Linsen-Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.