

4 PERSONEN
ZUBEREITUNG 30 MIN

BELUGA-WAKAME-LINSEN



ZUTATEN

- 150 g Belugalinsen
- 1 EL Wakame Algen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebeln, fein gehackt
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Peperoni, fein gehackt, optional
- 1 EL Gemüsebrühepaste
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Wasser
- 2 EL Tamari
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Linsen gut waschen und in einem Topf ca. zwei cm mit Wasser bedecken und knapp 10 Minuten vorkochen. Abgießen, kurz abschrecken und abtropfen lassen.
- Wakame 10 Minuten einweichen. Dann abgießen und kurz abspülen. Zur Seite stellen.
- Zwiebel in einer Pfanne mit ein wenig Öl oder Wasser fünf bis 7 Minuten glasig dünsten.
- Knoblauch und Peperoni dazugeben, ein paar Minuten weiter anbraten.
- Linsen dazugeben, mit einem EL Gemüsebrühepaste gut durchmischen, alles nochmal kurz anbraten und mit Wein und etwas Wasser ablöschen, kurz aufkochen und etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen bis Belugalinsen durch, aber noch bissfest sind.
- Mit etwas Tamari und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen. Wakame-Algen vorsichtig untermischen.

Wakame-Algen gehören zu den Braunalgen und sind grünlich-hellbraun.

Sie müssen nicht gekocht werden.

Einweichen reicht. Ihr Jodgehalt ist etwas höher als der von Nori oder Dulse. Es ist immer wichtig, dass der jeweilige Jodgehalt auf der Packung angegeben ist.

Algen ziehen ihre wertvollen Inhaltsstoffe direkt aus dem Meerwasser, deshalb auch unbedingt auf Herkunft und kontrollierte Bioqualität achten.

Linsenmischung mittig auf einem Teller anrichten und Aubergine obendrauf setzen.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine durchschnittliche Tagesaufnahme von nicht mehr als 0,2 mg Jod. Das entspricht in etwa einem Teelöffel getrockneter Wakame-Algen.

