Fachstelle Ernährung bei ADHS

Wichtiger Hinweis: Passe bitte die Rezepte der jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet

Linsen Dal

150g rote Linsen
1 Schalotte
1 kleines Stück Ingwer (ca.5 mm)
2 EL Rapsöl
1 TL Kurkuma
1 TL Kümmel
5 dl Wasser
2 dl Reisrahm
1 – 1 ½ TL Salz, Pfeffer

Die Schalotte in kleine Würfel schneiden und das kleine Ingwerstück schälen und ganz klein schneiden. Dann das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Der Kurkuma und den Kümmel darin einige Minuten dünsten, bis sich das Aroma entwickelt hat. Dann die Schalotte und den Ingwer dazugeben und kurz glasig dünsten. Die Linsen dazugeben, kurz umrühren und dann das Wasser dazugeben. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und die Linsen auf mittlerer Stufe weichkochen - dabei regelmässig umrühren.

Nach 20 Minuten, wenn die Linsen schön weich sind, gibst du den Reisrahm dazu und schmeckst das Dal mit Salz und Pfeffer ab.
Wichtig: Erst jetzt salzen, sonst werden die Linsen nicht weich!

Tipp
Das Dal passt sehr gut zu Basmatireis oder zu Fladenbrot zum tunken.
Wenn Curry geht, kannst du noch 1 TL Curry gleich mit dem Kurkuma andünsten.
Wenn Kokosmilch vertragen wird, kannst du den Reisrahm auch durch Kokosmilch ersetzen.