

Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Athletiktrainer David Lechner zum Nachkochen!

Linsenbolognese

für 4 Personen

Zutaten

- ca. 200 g Linsen (ungekocht, z.B. Tellerlinsen)
- 500 ml passierte Tomaten
- 3 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Porreestange
- Balsamicoessig
- Wasser/Gemüsebrühe nach Bedarf
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
- 500 g Spaghetti
- Parmesan



Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden, Möhre mit dem Sparschäler schälen und in kleine Stücke schneiden, Linsen waschen.
2. In einer tieferen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Linsen, Porree und Möhrenstücke hinzugeben und kurz mitbraten.
3. Alles mit Tomatensoße und Brühe ablöschen (Linsen müssen mit Wasser bedeckt sein). Einen Schuss Balsamicoessig hinzugeben.
4. Alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen und immer wieder umrühren (ca. 15 min). Ggf. etwas Wasser/Brühe nachgießen. Mit Salz, etwas Pfeffer, Oregano und einige Blätter frischen Basilikum abschmecken.
5. Spaghetti währenddessen nach Packungsanweisung kochen, mit der Linsenbolognese servieren und mit dem Käse bestreuen.



Gemüse-Curry mit Reis

für 4 Personen

Zutaten

- Brokkoli
- 2 Paprika
- 1 Glas Kichererbsen
- Zwiebel/Frühlingszwiebeln
- Zuckerschoten
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 TL Currypaste
- Curry, Kurkuma, Salz, Pfeffer
- 350 g Reis

Zubereitung

1. Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden, Brokkoli waschen und in kleine Röschen trennen.
2. In einem Topf Wasser erhitzen und den Brokkoli darin kochen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Paprikastücke zusammen mit den Zuckerschoten anbraten. Kichererbsen und den Brokkoli am Ende hinzugeben. Mit der Kokosmilch ablöschen und die Currypaste hinzufügen.
3. Mit Kurkuma und Curry, etwas Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 min köcheln lassen.
4. Währenddessen den Reis kochen und servieren.

