

# Linsen mit Oktopus



Frau Gema Penalva

> Küchenchefin bei Restobar Gema Penalva

## Zutaten (4 Personen)

- 320 g braune Linsen (vorher einweichen).
- 1 Zwiebel.
- 2 Knoblauchzehen.
- 1 Lorbeerblatt.
- 2 l Fischfumet.
- 50 ml Weißwein.
- Natives Olivenöl extra.
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver.
- 1 gekochter Oktopus-Tentakel.
- Mandeln (optional).



## Zubereitung



Linsen, Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblatt in einen Topf geben und auf mittlere Hitze schalten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Fischfumet und Weißwein bedecken.

Wenn Zwiebel und Knoblauch weich sind, herausnehmen, in einem Gefäß mit etwas Brühe zerkleinern und in den Topf zurückgeben. Dadurch wird die Soße dicker und der Eintopf bekommt mehr Geschmack.



Während die Linsen kochen, werden die Mandeln mit einem Mörser zerkleinert und in einer Pfanne mit etwas Öl geröstet. Wenn sie goldbraun sind, von der Kochstelle nehmen und in die Brühe geben.

Geräuchertes Paprikapulver in derselben Pfanne leicht anrösten und in den Eintopf geben.



Wenn die Linsen eine Stunde lang gekocht haben, die Hitze reduzieren und den zuvor gekochten Tintenfisch in Stücken hinzufügen. Wenn der Tintenfisch zu Hause gemacht wird, ist es ratsam, ihn 24 Stunden lang einzufrieren und ihn dann in einem Topf mit Wasser und einem Lorbeerblatt zu kochen.

Warten Sie, bis alles gar ist. Sollte etwas Brühe fehlen, Wasser hinzugeben.

Mit Salz abschmecken und ruhen lassen.

Dieses Gericht ist gesund und schnell und einfach zubereitet. Außerdem kann die Menge verdoppelt und dann eingefroren werden.

Viel Spaß!



## Glossar

### Fischfumet

Brühe aus Fischresten, Gräten und Meeresfrüchten mit einem hohen Gelatinegehalt. Für mehr Geschmack werden vorher normalerweise etwas Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Sellerie und gehackte Karotten angebraten. Wenn der Fisch hinzugefügt wird, sollte er mit einer Schöpfkelle leicht zerdrückt werden, damit der gesamte Saft aus dem Inneren austritt. Wenn alles abgekocht ist, gut abseihen und nur den Fumet behalten.

## Positive Eigenschaften und Kuriositäten

**Linzen:** Die Linsensamen stammen von einer Pflanze namens *Lens esculenta*. Da sie viele Ballaststoffe enthalten, trägt ihr regelmäßiger Verzehr zur Vorbeugung von Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes und Krebs bei. Linsen sind reich an Mineralien wie Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Kalzium und Kupfer sowie an B-Vitaminen. Sie enthalten große Mengen an Antioxidantien, sind gut für den Cholesterinspiegel und die Zellalterung und enthalten Oligosaccharide, die als Probiotikum wirken. Darüber hinaus sind sie fettarm.

Es wird empfohlen, die Linsen vor dem Kochen 24 Stunden einzuweichen oder sie in Püree oder Cremes zu verzehren, um Blähungen zu vermeiden und die Verdauung zu verbessern.

Nach dem Verzehr von Linsen ist es ratsam, Vitamin C (Kiwi, Orangen, Mandarinen usw.) zu sich zu nehmen, um das Eisen richtig aufnehmen zu können. Für vollständiges und hochwertiges Eiweiß können wir sie außerdem mit Reis kombinieren.

Das Linsenwasser ist auch ein großartiges aquafaba, das Eier ersetzen kann.

**Oktopus (Tintenfisch):** Ein ideales Nahrungsmittel für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Oktopus ist fettarm, hat einen hohen Nährstoffgehalt und enthält Vitamin B, E, Zink, Kalium, Kalzium, Natrium und Jod. Oktopusprotein ist ein Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit, da es alle essenziellen Aminosäuren enthält, die der Körper benötigt. Sein Verzehr wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus und beugt Krankheiten wie Asthma, Bronchitis und Diabetes vor.

Oktopus eignet sich sehr gut für den Verzehr während der Schwangerschaft, da er dank seines hohen Folsäuregehalts dazu beiträgt, Spina bifida und eine schlechte Gehirnentwicklung des Babys zu verhindern.