

Quinoa-Linsen-Lunchbox

Heute gibt es eine Quinoa-Linsen-Lunchbox und damit Teil zwei meiner Lunchbox-Ideenreihe. Diese Lunchbox ist nicht nur köstlich, sondern Proteinpower pur für Euch. Linsen enthalten soviel Protein wie keine andere Hülsenfrucht und Quinoa enthält sogar das gesamte Spektrum an essentiellen Aminosäuren - also an Proteinbausteinen, welche Euer Körper nicht selbst bilden kann. Gesunde Kohlenhydrate sorgen außerdem dafür, dass Euer Körper über einen langen Zeitraum hinweg mit Energie versorgt wird und Ihr keinen (Heiß-)Hunger habt. Da rote Linsen und Quinoa schnell gekocht sind, ist die Box außerdem im Handumdrehen zubereitet. Ihr könnt bei diesem Rezept die Quinoa jederzeit durch Reis, Couscous oder Hirse ersetzen und natürlich Bohnen Eurer Wahl benutzen (z.B. Kidneybohnen). Wer mag, kann auch noch frischen Spinat zu den Linsen geben. Ob als leckere Bowl oder wie hier, zum Mitnehmen, diese Kombination aus köstlichen Zutaten zusammen mit dem aromatischen Koriander ist einfach ein Hit! Wenn Ihr diese Lunchbox auf Arbeit öffnet, werden Eure Kollegen Augen machen und neidisch anfangen zu sabbern...lach... Also, macht es Euch schön und sorgt mit abwechslungsreichem, vollwertigem Essen wie diesem dafür, dass Ihr gesund und fit bleibt. Auch und gerade unterwegs und auf Arbeit! Freue mich auf Euer Feedback, herzlichst Eure Lea.

Zutaten für eine Lunchbox (eine große "Mitnehm"-Portion)

- 80 g Quinoa (kann durch Reis ersetzt werden)
- Salz
- 100 g rote Linsen (oder gelbe Linsen)
- 1 Karotte (ca. 50 g)
- 1 Stange Staudensellerie ca. 60 g (kann entfallen, falls Ihr diesen nicht mögt)
- 2-3 EL glutenfreie Tamari-Sojasoße
- 15-20 g frischer Ingwer
- 1-2 TL Garam Masala
- 1 kl. TL Kurkuma
- Frischer Koriander nach Belieben oder wahlweise frische Petersilie
- 1 Limette oder 1/2 Zitrone
- 1/2 Dose schwarze gekochte Bohnen 80-90 g (oder Kidney-Bohnen)
- Optional: Chiliflocken
- 60 g TK-Brokkoli
- Optional zum garnieren: 1 TL schwarze oder helle, geröstete Sesamkörner

Zubereitung Quinoa-Linsen-Lunchbox (ca. 30 Minuten)

Quinoa in einem feinmaschigen Sieb unter fließendem Wasser gründlich spülen und mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Sobald die Quinoa kocht, Hitze reduzieren und Quinoa rund 10-13 Minuten ganz sanft köcheln lassen. Das Wasser sollte vollständig aufgesogen bzw. verdampft sein. Die Quinoa kräftig salzen, umrühren und ohne weitere Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel nochmals 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit 100 g Rote Linsen unter fließendem Wasser spülen. Karotte und Sellerie waschen, die Ende jeweils kappen und fein aufschneiden. Karotte und Selleriestange waschen und fein aufschneiden. 100 g rote Linsen mit 250 ml Wasser in einem Topf

erhitzen. Sobald die Linsen kochen, die Karotten- und Selleriewürfel sowie 1 EL Sojasoße hinzu geben, umrühren und die Hitze reduzieren. Ingwer mit einem Löffel schälen und mit einer Ingwerreibe zu den Linsen geben. Rote Linsen rund 15-18 Minuten kochen lassen, bis sie ganz weich sind. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Cremige rote Linsen mit 1-2 TL Garam Masala sowie 1 TL Kurkuma und Sojasoße nach Belieben würzen. Nochmals etwas Wasser (ca. 50-70 ml) nachgießen. Eine Hand voll Koriander waschen, hacken und unterrühren und das Gericht nach Belieben mit Limetten- oder Zitronensaft und Salz abschmecken. 60 g TK-Brokkoli in sehr warmem Wasser kurz auftauen lassen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen. Die gekochten Bohnen aus der Dose oder einem Glas unter fließendem Wasser kräftig spülen sowie mit 1 TL Sojasoße, etwas Zitronensaft, Salz und Chiliflocken vermischen. Quinoa, Rote Linsen-Daal, Brokkoli und schwarze Bohnen in die Box schichten. Frischen Koriander dazu geben. Nach Belieben mit Sesam bestreuen und Koriander garnieren. Wenn Ihr mögt, könnt Ihr das Daal mit scharfer Sriracha Chilis0ße beträufeln oder noch mehr Chiliflöckchen hinzu geben.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Rote Quinoa-Bratlinge](#)
- [Vegane Protein-Lunchbox](#)
- [Back to basic: Kokos-Daal](#)