



MITTAGESSEN (für 2 Personen)

LINSEN- MANGOLD-CURRY

(vegetarisch)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 compact. Ernährungssoftware, 2022 berechnet.

Zutatenliste:

Mangold	300 g
Rote Linsen	160 g
Tomaten aus der Dose, stückig	1 Dose (400 g)
Knoblauch	1 Zehe
Ingwersaft	1 Esslöffel
Gemüsebrühe	400 ml
Kokosmilch	250 ml
Rote Currypaste	1 Esslöffel
Salz, Pfeffer, evtl. Kreuzkümmel	

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	405 kcal
Eiweiß:	28,5 g
Fett:	3,7 g
Kohlenhydrate:	57,9 g
Kalzium:	259 mg



ZUBEREITUNG:

- Mangold waschen und zerkleinern. Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Mangold, rote Linsen, Tomaten, Knoblauch und Ingwersaft in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Die Kokosmilch dazugeben und unterrühren. Weitere 5 – 10 Minuten köcheln lassen.
- Mit Currypaste, Salz, Pfeffer, evtl. Kreuzkümmel abschmecken.



TIPP 1: Zum Curry passt **Reis** oder auch **Vollkornbrot** (siehe Rezept für Haferbrot).

TIPP 2: Als leckere Alternative zu Mangold passt auch **Pak Choi** sehr gut.

Guten
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose