Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

10.06.2026

Linsen-Gemüse mit Vollkornreis und Salat

Ein buntes, wärmendes Power-Bowl-Gericht für jede Jahreszeit: würziges Linsen-Gemüse, nussiger Vollkornreis und ein frischer Salat. Voller Pflanzenpower, sättigend und perfekt, wenn es gesund sein soll – aber trotzdem richtig gut schmecken darf.



Und so gelingt‘s …

- Vollkornreis nach Packungsanleitung kochen (ca. 25–30 Minuten).
- Gemüse klein schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Rapsöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch glasig anbraten. Gemüse zugeben und kurz mitbraten. Linsen, Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen. Würzen und etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
- Den Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke teilen. Aus Leinöl, Senf, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing bereiten und den Salat damit marinieren.
- Das Linsen-Gemüse gemeinsam mit dem Vollkornreis anrichten. Dazu den frischen Salat servieren und die Mahlzeit mit einer kleinen, bewussten Nachspeise abrunden.

Tipp
Ein Salat vor oder zum Essen kann den Blutzuckeranstieg nach der Mahlzeit zusätzlich

Zutaten **für 4 Portionen**

- 250 g rote oder gelbe Linsen
- 200 g Vollkornreis
- 1 Stk Zucchini
- 2 Stk Karotten
- 1 Stk Paprika
- 1 Stk Zwiebel
- 2 Stk Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 400 g gehackte Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Liebstöckl ...)
- 300 g Blattsalat nach Wunsch
- 4 TL Leinöl (alternativ Walnuss- oder

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?

abmildern und reichert die Mahlzeit mit Vitaminen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen an.

Olivenöl)

2 TL Senf

Balsamicoessig

Salz, Pfeffer