

Linsensalat, für Dialysepatienten gut geeignet

pro Portion:

- 5 dag Linsen (getrocknet) - einweichen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- 3 Körner Neugewürz (Piment)
- 1 kleine Tomate (5 dag) - kleinwürfelig schneiden
- 5 dag Zucchini - kleinwürfelig schneiden
- 1/4 Zwiebel - kleinwürfelig schneiden

Marinade:

- 1/8 l Joghurt 1% oder 3,6 % oder Sauerrahm
- 1 Eßl. Öl, z.B. Olivenöl
- Schnittlauch, Kräuter nach Wahl, frisch oder tiefgekühlt



Heidrun Tauschitz, Diätologin

So wird's gemacht:

Linsen mit Lorbeerblatt, Nelke und Piment ca. 30 min weichkochen, abseihen, Gewürze entfernen, mit den kleingeschnittenen übrigen Zutaten vermengen, mit der Marinade aus Joghurt, Öl, Schnittlauch und Kräutern, sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen und etwas durchziehen lassen.

pro Portion	Kalium, mg	Phosphor, mg	Eiweiß, g
Linsen	209	206	12
Gemüse und Kräuter	266 144 ohneTomate	33	2
Marinade mit Rahm	188	104	3,6

Berechnung mit GU Nährwert- und Kalorientabelle 2011