

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



Beluga-Linsen mit Feige und Fetakäse

Echt leckeres Trendgericht!

Zutaten:

- 150 g Belugalinsen (3,70 mg*)
- 4 frische Feigen (0,30 mg*)
- 200 g Fetakäse (0,50 mg*)
- 4 EL Olivenöl (0,10 mg*)
- 2 EL Zitronensaft (0,10 mg)
- 2 Cherry-Tomaten (0,18 mg)
- 1 TL Honig (0,35 mg*)
- ½ TL Dijonsenf (0,10 mg*)
- 2 Prisen Salz
- ½ Bund Pfefferminze (1,20 mg*)

Zubereitung: Belugalinsen in Salzwasser nach Packungsanweisung ungefähr 20 Minuten bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Feigen waschen und klein würfeln. Minze abbrausen, gut trockenschütteln, ein paar Blätter zum Dekorieren aufbewahren, den Rest fein hacken. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, gehackter Minze und Senf ein Dressing anrühren. Nun Linsen und Feigen vermengen. Fetakäse zerbröckeln und unterheben sowie Cherry-Tomaten halbieren und dazugeben. Mit dem Dressing vermengen und 20 Minuten kühlgestellt durchziehen lassen. Nochmals mit Salz abschmecken und mit den Minzblättern garniert servieren.

Interesse an weiteren Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

Bitte denken Sie an die Umwelt, bevor Sie diese Seite drucken.

Bildquelle: © Initiative ZINK, 2021

Stand 02-2022

Links:

- > [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)
- > [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)
- > [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)
- > [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)
- > [Schweizer Nährwertdatenbank](#)
- > [Zinc-saves-kids](#)
- > [Zinc nutrient initiative](#)
- > [Zinc facts](#)

Stories:

- > [Zinc saves kids](#)

Initiative ZINK

im Netzwerk des GDB e.V.
Hansaallee 203
40549 Düsseldorf
Telefon +49 211 941 906-75
presse@zink.de
www.zink.de