

# Linsencurry mit Hähnchen, Blumenkohl & Edamame

Mit selbstgemachtem Dinkel-Naan · Läufergerecht, sättigend und voller Geschmack



Frisch gekocht, kräftig gewürzt und perfekt für einen Abend, an dem der Körper wieder Energie braucht.

**Warum dieses Rezept so gut passt:** Dieses Curry liefert dir eine starke Mischung aus komplexen Kohlenhydraten, viel Eiweiß, Gemüse, Ballaststoffen und einer angenehm würzigen Wärme. Dazu kommen die weichen Dinkel-Naan-Brote – ideal als sättigendes

Feierabendessen nach einem intensiven Lauf oder als Meal-Prep für mehrere Tage.

## Rezept auf einen Blick

Portionen	Zubereitungszeit	Schwierigkeit	Einsatz
6 Portionen Curry 8 kleine Naan	ca. 55–65 Minuten inkl. Gehzeit	Einfach bis mittel	Recovery-Abend, Meal Prep, Familienessen

## Zutaten

<p><b>Für das Linsencurry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 g rote Linsen</li> <li>• 500 ml Gemüsebrühe</li> <li>• 2 × 250 g Tomaten (Dose)</li> <li>• 250 g Hähnchenbrust</li> <li>• 230 g Edamame</li> <li>• 1 Blumenkohl</li> <li>• 1 Zucchini</li> <li>• 3 Möhren</li> <li>• 1/2 Zwiebel</li> <li>• 2 Knoblauchzehen</li> <li>• Ingwer &amp; Peperoni</li> </ul>	<p><b>Für das Dinkel-Naan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Dinkelmehl</li> <li>• 1 TL Trockenhefe</li> <li>• 50 g Skyr</li> <li>• 50 g Magerquark</li> <li>• 100 ml Milch</li> <li>• 1/2 TL Backpulver</li> <li>• 1/2 TL Salz</li> <li>• 1 TL Zucker oder Xylit</li> </ul>
<p><b>Gewürze fürs Curry:</b> 1 TL Garam Masala, 2 TL Curry, 1 TL Rosenpaprika, Salz &amp; Pfeffer, 1 TL Reissirup</p>	



Die Dinkel-Naan-Brote gelingen am besten, wenn du den Teig nach der Ruhezeit in kleine Stücke teilst und heiß ausbackst.

## Zubereitung

<b>1. Vorbereitung</b>	<p>Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Peperoni fein schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Zucchini würfeln, Möhren in Scheiben schneiden. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.</p>
<b>2. Aromen anschwitzen</b>	<p>Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne kurz anschwitzen. Danach das Hähnchen kurz anbraten, bis es außen Farbe bekommt.</p>
<b>3. Curry aufbauen</b>	<p>Linsen und Gemüse dazugeben. Tomaten und Brühe angießen, würzen und alles 15–20 Minuten leise köcheln lassen. Edamame erst gegen Ende unterheben, damit sie schön grün und knackig bleiben.</p>
<b>4. Naan-Teig ansetzen</b>	<p>Milch leicht erwärmen und die Hefe aktivieren. Mehl, Salz und Backpulver mischen. Skyr, Quark und Milch dazugeben, zu einem weichen Teig kneten und 30–45 Minuten ruhen lassen.</p>

**5. Naan  
ausbacken**

Den Teig in 8 Stücke teilen, dünn ausrollen und in einer sehr heißen Pfanne ohne viel Fett ausbacken. Die Brote sollen Blasen werfen und leichte Röstaromen bekommen.

**6. Servieren**

Das Curry großzügig auf tiefe Teller geben, mit frischem Koriander servieren und dazu 1–2 warme Naan-Brote reichen. Wer richtig Energie auffüllen möchte, nimmt mehr Brot – genau das macht dieses Gericht so flexibel.

## Nährwerte & Möglichkeiten

<p><b>Curry pro Portion</b></p> <p>ca. 300–325 kcal          Protein: 23–27 g          KH: 35–38 g          Fett: 4–6 g</p>	<p><b>Naan pro Stück</b></p> <p>ca. 100 kcal          Protein: ~4 g          KH: ~17 g          Fett: ~1 g</p>
<p><b>Mein Teller für Sporttage</b></p> <p>2 Portionen Curry + 2 Naan = grob 800–850 kcal          mit viel Eiweiß und reichlich Kohlenhydraten</p>	<p><b>Mehr Energie tanken</b></p> <p>4 Naan + 2 Curry-Portionen sind ideal, wenn du nach einem längeren Lauf bewusst wieder auffüllen möchtest.</p>

### So kannst du das Rezept variieren

- **Für Läufer nach harten Einheiten:** Gönn dir bewusst 2 Portionen Curry und 2–4 Naan-Brote. Das ist keine Schwäche, sondern funktionelle Regeneration.
- **Für ruhige Tage oder Defizitphasen:** Bleib bei 1 Portion Curry und 1–2 Naan-Broten. Dazu passt ein großer Salat oder ein Klecks Skyr.
- **Vegetarische Variante:** Lass das Hähnchen weg und erhöhe Linsen oder Edamame leicht. So bleibt das Gericht sättigend und proteinreich.
- **Schärfe steuern:** Peperoni und Ingwer machen das Curry warm und lebendig. Für eine mildere Version einfach reduzieren.
- **Meal Prep:** Das Curry hält sich gut im Kühlschrank und schmeckt am nächsten Tag oft noch runder. Die Naan-Brote kannst du kurz in der Pfanne oder im Toaster auffrischen.

### Inspiration für Laufennachplan

**Warum ich dieses Rezept mag:** Es ist kein steriles Fitnessessen, sondern eine ehrliche, warme Mahlzeit. Viel Gemüse, ordentlich Eiweiß, gute Kohlenhydrate und ein Geschmack, der wirklich satt und zufrieden macht. Genau solche Gerichte helfen dabei, in einer aktiven Trainingsphase nicht die Lust am Essen zu verlieren.

**Textidee für die Website:** „Wenn ich nach einem fordernden Lauf wirklich das Gefühl habe, meinen Körper wieder aufladen zu müssen, dann liebe ich genau solche Gerichte: würzig, sättigend, vollgepackt mit Gemüse, Eiweiß und genau der richtigen Portion Energie.“

### Servierideen

- Mit frischem Koriander und etwas Limettensaft servieren.
- Für mehr Frische passt ein Klecks Skyr oder Naturjoghurt auf das Curry.

- Als Recovery-Essen nach dem Lauf mit zusätzlichem Naan-Brot genießen.
- Für Gäste den Topf direkt auf den Tisch stellen und die warmen Naan-Brote dazu reichen.

**Guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen!**