

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

## Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



### Indischer Erbsenreis mit Lamm

Für alle Feinschmecker und Entdecker.

#### Zutaten:

- 250 g Lammlachs (3,53 mg\*)
- 100 g Basmatireis (0,38 mg\*)
- 125 g TK-Erbesen (1,03 mg\*)
- 20 g Pinienkerne (4,20 mg\*)
- 2 EL Magermilchjoghurt (0,20 mg\*)
- ½ TL Sesamöl (0,10 mg\*)
- ½ TL Kreuzkümmel, 4 Gewürznelken
- 4 Stiele Petersilie, 1 Zwiebel (0,20 mg\*)
- 2 Knoblauchzehen (0,57 mg\*)
- 1 Stk. Ingwer (1,20 mg\*)

**Zubereitung:** Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Fleisch trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne mit Deckel erhitzen. Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz mitbraten. Den ungekochten Reisiterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Nelken würzen. Mit 400 ml Wasser ablöschen, zugedeckt bei schwacher Hitze 10–15 Minuten garen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Gefrorene Erbsen zum Reis geben und einmal kräftig aufkochen. Den Reis mit Joghurt anrichten und mit Petersilie bestreuen.

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](http://www.zink.de)