



## Iranischer Linsen-Spinat-Eintopf mit Feta

und frischen Kräutern und Basmatireis



30-40min



3-4 Personen

Ein Gericht für Entdecker: Der iranische Linseneintopf mit Spinat, feinem Lauch und einer illustren Auswahl an frischen Kräutern wird auf luftigem Basmatireis serviert und mit Lauchzwiebeln, Minze und Zitrone auf Zack gebracht. Die Garnitur aus cremig-salzigem Feta und würzig-süßlicher Zwiebelmarmelade ergänzt das leckere Mahl vorzüglich. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Stangen Lauch
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 400g grüne Linsen
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 300g Basmatireis
- 60g Koriander, Dill & Minze
- 400g Babyspinat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade
- 100g Feta 7

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Topf mit Deckel
- mittelgroße Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 992kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 141.8g, Eiweiß 39.7g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **Eine Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Lauch** jeweils längs vierteln und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



### 2. Eintopf ansetzen

Den **Lauch** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl und 2 Prisen Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** und das **Kurkumapulver** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Dann die **Linsen**, das **Brühgewürz** und 1,5L kochendes Wasser unterrühren und den **Eintopf** abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen. Im Wasserkocher 600ml Wasser zum Kochen bringen.



### 3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Mit den 600ml Wasser aus dem Wasserkocher in einen mittelgroßen Topf geben, 1/2TL Salz unterrühren und den **Reis** abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Eintopf fertigstellen

Den **Koriander** und den **Dill** samt **Stängeln** grob schneiden. Nach ca. 15Min. Garzeit den **Spinat** in den **Eintopf** rühren und den **Eintopf** abgedeckt noch 5-7Min. garen, bis die **Linsen** weich sind, dann den **Koriander** und den **Dill** unterrühren und den **Eintopf** mit einem Stabmixer nicht zu glatt pürieren. Mit **3-4EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Garnitur vorbereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Minze** und die **Lauchzwiebeln** in einer kleinen Pfanne mit 4EL Olivenöl und 1-2 Prisen Salz bei niedriger Hitze 4-5Min. braten, bis die **Lauchzwiebeln** weich sind.



### 6. Marmelade verdünnen

Die **Zwiebelmarmelade** mit 3-4EL Wasser verrühren. Den **Eintopf** mit dem **Reis** auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit dem **Lauchzwiebel-Minze-Mix** und der **Zwiebelmarmelade** garnieren. Den **Feta** darüber krümeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.