



Iranischer Linsen-Spinat-Eintopf mit Feta

und frischen Kräutern und Basmatireis



30-40min



2 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 ergänzt das leckere Mahl vorzüglich. Guten Appetit!

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stange Lauch
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 200g grüne Linsen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Basmatireis
- 60g Koriander, Dill & Minze
- 150g Babyspinat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade

12

- 50g Feta ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Energie 1029kcal, Fett 30.7g,
Kohlenhydrate 142.7g, Eiweiß 39.8g



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



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 **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Lauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **1/2 des Kurkumapulvers** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Dann die **Linsen**, das **Brühgewürz** und 800ml kochendes Wasser unterrühren und den **Eintopf** abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen.



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



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Mit den restlichen 300ml Wasser aus dem Wasserkocher in einen kleinen Topf geben, 1 kräftige Prise Salz unterrühren und den **Reis** abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Zwiebelmarmelade** mit 1-2EL 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(eabd9f9ababee93effadc3b380fe65fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1fa16a73daf7b68de7d1700d4a6bc818_img.jpg\)](#) [!\[\]\(accca16af11bc8ee9fcc169a03c4ba6f_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**