



Aromatischer Linsen-Spinat-Eintopf mit Feta

mit Fenchel und Dill auf Basmatireis



30-40min



2 Personen

Ein Gericht für Entdecker: Der aus der iranischen Küche inspirierte Linseneintopf mit Spinat, feinem Fenchel und Sellerie sowie frischem Dill wird auf luftigem Basmatireis serviert. Die Garnitur aus cremig-salzigem Feta und einem leckeren Pflaumenchutney ergänzt das leckere Mahl vorzüglich. Guten Appetit!

- 1 Fenchelknolle
- 1 Stangensellerie ¹
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 200g Beluga-Linsen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Dill
- 100g Babyspinat
- 1 Päckchen Pflaumen-Gewürz-Chutney ³
- 100g Feta ²

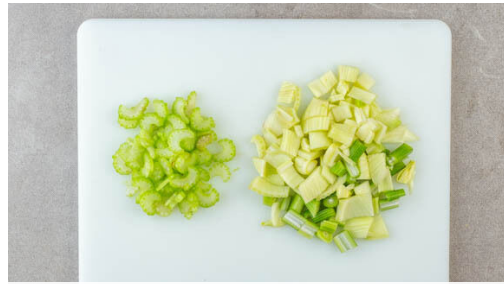
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 841kcal, Fett 22.0g,
Kohlenhydrate 110.0g, Eiweiß 39.0g



Den **Fenchel** von Strunkende und Stielen befreien, dann in 1-2cm große Stücke schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen für den **Reis**. Die **Lim** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.



Das **Chutney** mit 1-2TL Wasser verrühren.
Darauf achten, dass es nicht zu dünnflüssig wird.



Den **Fenchel** und den **Sellerie** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird. Die **Gewürzmischung** unterrühren und ca. 30Sek. mitbraten. Dann die **Linsen**, das **Brühgewürz** und 750ml Wasser hinzugeben und zum Kochen bringen. Den **Eintopf** abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen.



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. Den **Dill** unterrühren und den **Eintopf** mit einem Stabmixer nicht zu glatt pürieren. Nach Geschmack mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer würzen.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel in kleine Stücke zerkrümeln. Den **Eintopf** auf dem **Reis** anrichten. Mit dem **Feta** und dem **Chutney** garnieren und servieren.