



Winterspecial: Linsen-Spinat-Eintopf mit Feta

und frischen Kräutern und Basmatireis

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!



30-40min



2 Personen

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stange Lauch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 200g grüne Linsen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Bio-Basmatireis
- 20g Koriander & Dill
- 150g Babyspinat
- 10g Minze
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade¹²
- 100g Feta⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner 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 1111kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 158.7g, Eiweiß 40.8g



1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher 1,2L 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.



2. Eintopf ansetzen

Den **Lauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Dann die **Linzen**, das **Brühgewürz** und 800ml kochendes Wasser unterrühren und den **Eintopf** abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen.



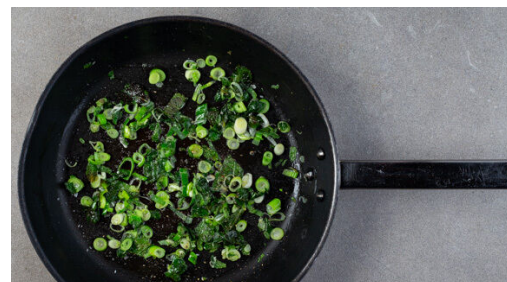
3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Mit den restlichen 400ml 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.



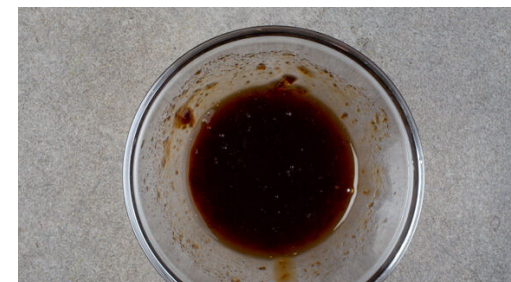
4. Eintopf fertigstellen

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 **Linzen** 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.



5. Garnitur vorbereiten

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.



6. Marmelade verdünnen

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. Die **½ des Fetas oder mehr** darüber krümeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.