



Rote-Linsen-Dal mit Spinatgemüse

dazu grüne Bohnen und selbst gemachtes Brot



20-30min



2 Personen

Der Clou zu diesem cremigen Linsendal mit einem frischen Tomaten-Spinat-Topping ist das selbst gemachte Brot! Der Teig wird mit gehacktem Koriander, Kreuzkümmel und einer Tandoori-Masala-Gewürzmischung verfeinert, die dünnen Fladen werden dann in der Pfanne gebraten. Du fragst dich, was das für ein weißer Klecks auf dem Gemüse ist? Kokosjoghurt! Yum!

Was du von uns bekommst

- 150g rote Linsen
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Weizenmehl ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Becher Kokosjoghurt
- 1 Packung grüne Bohnen
- 2 Tomaten
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Sieb

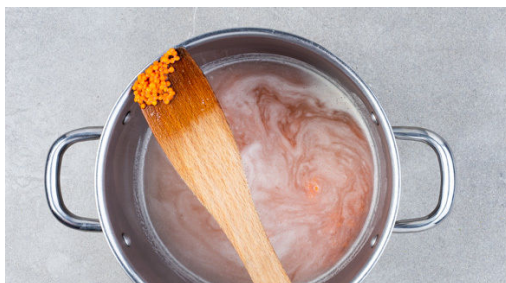
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 34.9g, Eiweiß 109.9g



1. Linsen kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Linsen** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 12-15Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** gar sind. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, dabei das **Kochwasser** auffangen.



4. Gemüse braten

Die **Bohnen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min anbraten. Die **Tomaten**, den **Ingwer nach Geschmack** und den **Knoblauch** zugeben und 1-2Min. mitbraten, dann den **Spinat** unterheben und garen, bis er zusammenfällt. Das **Gemüse** mit **1TL Gewürzmischung**, **1/2TL Kreuzkümmel** und 1-2EL Essig würzen.



2. Teig vorbereiten

Die **Korianderblätter** abzapfen und die **Korianderstängel** fein hacken. Das **Mehl** mit der **1/2 des Backpulvers**, **1TL Gewürzmischung**, **1/2TL Kreuzkümmel** sowie Salz und Pfeffer verrühren, dann die **Korianderstängel**, die **1/2 des Joghurts** und 4-5EL Wasser zugeben und alles zu einem glatten **Teig** kneten. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben.



5. Brot zubereiten

Den **Teig** noch einmal durchkneten und in **4 gleich große Portionen** aufteilen. Ggf. etwas mehr Mehl hinzugeben. Jede Portion zu einem dünnen **Fladen** ausrollen und diese in einer weiteren großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze portionsweise auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun anbraten.



3. Gemüse schneiden

Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** in ca. 2cm lange Stücke schneiden. Die **Tomaten** in 1-2cm große Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



6. Linsen stampfen

Die **Linsen** grob stampfen, dabei ggf. etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Korianderblätter** fein schneiden und mit dem **restlichen Joghurt**, der **restlichen Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verrühren. Das **Spinatgemüse** mit den **Linsen** anrichten, mit etwas **Joghurt** garnieren und mit dem **Brot** servieren.