



Aromatischer Linsen-Spinat-Eintopf mit Feta

mit Fenchel und Dill auf Basmatireis



30-40min



2 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sellerie (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

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 **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.



4. Chutney vorbereiten

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



2. Eintopf ansetzen

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.



5. Eintopf fertigstellen

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.



3. Reis kochen

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.



6. Feta zerkrümeln

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.