



Pikante Linsen-Bowl mit Spiegelei

mit Spinat und Chutney-Joghurt



ca. 30min



3 Portionen

Diese Bowl bringt die Aromen Indiens direkt auf deinen Teller: Würziger Spinat und herzhafte Linsen, mit Schalotten, Peperoni und einem Spritzer Zitrone, verschmelzen zu einem Festschmaus, der gekrönt wird von einem goldgelben Spiegelei. Dazu servierst du ein paar Kleckser fruchtig-würzigen Chutney-Joghurt, der für die perfekte Balance aus Schärfe und Frische sorgt. Ein einfaches Gericht voller Geschmack und Soulfood-Charme!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney³
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 4 Bio-Eier¹
- 2 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer es nicht scharf mag, lässt die Peperoni einfach weg. // Wer mag, kann auch alle Linsen verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 526kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 35.7g, Eiweiß 20.2g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander** **samt Stängeln** fein schneiden. Die **Peperoni** entkernen und in feine Ringe schneiden. Ca. **¾ der Linsen** in ein Sieb abgießen, dabei **4-5EL Flüssigkeit** auffangen.



4. Linsen erwärmen

Die **Linsen** mit der **aufgefangenen Flüssigkeit** in die Pfanne geben, mit je **½TL Salz** und **Pfeffer** würzen und bei mittlerer Hitze in 2-3Min. unter ständigem Rühren erwärmen. Den **Koriander** untermischen, die Pfanne vom Herd nehmen und die **½ des Zitronensaftes** einröhren. Abschmecken und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer oder **Zitronensaft** würzen.



2. Spinat zubereiten

3TL Chutney mit **3EL Olivenöl**, **3EL Essig** und **¾TL Salz** zu einem **Dressing** verrühren, dann den **Spinat** untermengen.



5. Spiegeleier braten

In einer mittelgroßen Pfanne **1EL Olivenöl** bei mittlerer Hitze erwärmen. **3 Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleieren** braten. **Tipp:** Das **Eigelb** soll nicht fest werden. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse braten

Den **Knoblauch**, die **Schalotten** und die **½ der Peperoni** in einer mittelgroßen Pfanne mit **1EL Olivenöl** bei niedriger bis mittlerer Hitze in ca. 2Min. glasig anbraten, dabei ab und an umrühren. Dann die **Zitronenschale** und ca. **¾ der Gewürzmischung** hinzugeben und weitere ca. 2Min. braten, bis die **Gewürze** aromatisch duften.



6. Joghurt verfeinern

Das **restliche Chutney** mit dem **Joghurt** verrühren. Den **Spinat** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Die **Linsen** und die **Spiegeleier** auf dem **Spinat** anrichten und mit der **restlichen Peperoni** garnieren. Mit dem **Chutney-Joghurt** beträufeln und servieren.