



Iranischer Linsen-Spinat-Eintopf

mit frischen Kräutern und Basmatireis



30-40min



2 Personen

Es gibt nicht viel, was sich zu dieser trüben Jahreszeit mit einem wärmenden Eintopf messen kann! Deshalb haben wir heute ein ganz besonders leckeres Exemplar für dich herausgesucht: einen iranischen Linseneintopf mit Babyspinat, feinem Lauch, einer illustren Auswahl an frischen Kräutern und - besonders gut fürs Immunsystem - Kurkuma. Das Ganze wird auf luftigen Basmatireis gebettet und mit Lauchzwiebeln und Minze garniert.

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung geschnittener Lauch
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 200g grüne Linsen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Basmatireis
- 60g Koriander, Dill & Minze
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 1078kcal, Fett 22.8g,
Kohlenhydrate 176.9g, Eiweiß 37.0g



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 **Koriander** und den **Dill** samt Stängeln grob schneiden. Nach 15Min. Garzeit den **Spinat** in den Eintopf rühren und den Eintopf abgedeckt noch 5-7Min. garen, bis die **Linsen** 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.



Den **Lauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **1/2 des Kurkumapulvers** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Dann die **Linsen**, das **Brühgewürz** und 800ml heißes Wasser aus dem Wasserkocher unterrühren und den **Eintopf** abgedeckt ca. 15Min. garen.



Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Minze** und die **Lauchzwiebeln** in einer kleinen Pfanne mit 3EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei niedriger Hitze 4-5Min. braten, bis die **Lauchzwiebeln** weich sind.



Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Mit dem restlichen 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 der **Reis** das Wasser aufgesogen hat und gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Zwiebelmarmelade** mit 1-2EL Wasser verrühren. Den **Eintopf** mit dem **Reis** anrichten, nach Belieben mit dem **Lauchzwiebel-Minze-Mix** und der **Zwiebelmarmelade** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.