



Iranischer Linsen-Spinat-Eintopf

mit frischen Kräutern und Basmatireis



30-40min



3-4 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.

- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Packungen geschnittener Lauch
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 400g grüne Linsen
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Basmatireis
- 60g Koriander, Dill & Minze
- 2 Packungen Babyspinat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 1051kcal, Fett 20.3g,
Kohlenhydrate 176.0g, Eiweiß 36.9g



4. Eintopf fertigstellen

2. Eintopf ansetzen

5. Garnitur vorbereiten

3. Reis kochen

6. Marmelade verdünnen

Die **Zwiebelmarmelade** mit 3-4EL Wasser verrühren. Den **Eintopf** mit dem **Reis** anrichten, nach Belieben mit dem **Lauchzwiebel-Minze-Mix** und der **Zwiebelmarmelade** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.