



## 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.

## Was du von uns bekommst

- 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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **1 Zitrone** halbieren und auspressen, die **übrige Zitrone** in Spalten schneiden.



### 2. Eintopf ansetzen

Den **Lauch** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl und 2 Prisen Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** und das **Kurkumapulver** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Dann die **Linsen**, das **Brühgewürz** und das heiße Wasser aus dem Wasserkocher unterrühren und den **Eintopf** abgedeckt ca. 15Min. garen. Im Wasserkocher 800ml Wasser zum Kochen bringen.



### 3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Mit dem kochenden Wasser aus dem Wasserkocher in einen mittelgroßen Topf geben, 1/2TL 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.



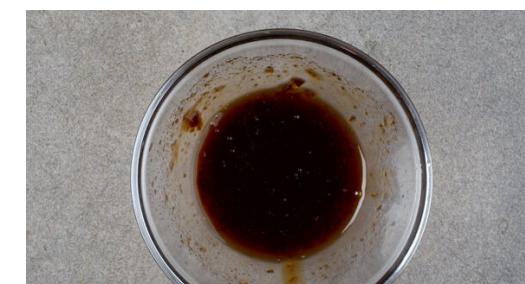
### 4. Eintopf fertigstellen

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 **3-4EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Garnitur vorbereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Minze** und die **Lauchzwiebeln** in einer kleinen Pfanne mit 6EL Olivenöl und 1-2 Prisen Salz bei niedriger Hitze 4-5Min. braten, bis die **Lauchzwiebeln** weich sind.



### 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.