



Indische Linsen-Bowl mit Spiegelei

mit Spinat und Chutney-Joghurt



ca. 30min



6 Portionen

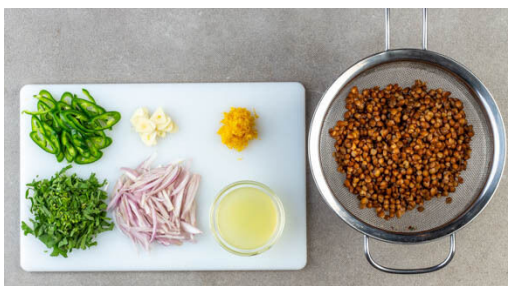
Würziger Spinat und herzhafte Linsen, mit Schalotten, Peperoni und einem Spritzer Zitrone, verschmelzen zu einem Festschmaus, der gekrönt wird von einem goldgelben Spiegelei. Dazu etwas fruchtig-würzigen Chutney-Joghurt für die perfekte Balance aus Schärfe und Frische. Ein einfaches Gericht voller Geschmack und Souffood-Charme! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 20g Koriander
- 1 Peperoni
- 3 Dosen Bio-Linsen
- 4 Pck. Mangochutney ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 3 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 6 Bio-Eier ¹
- 3 Becher Joghurt ³

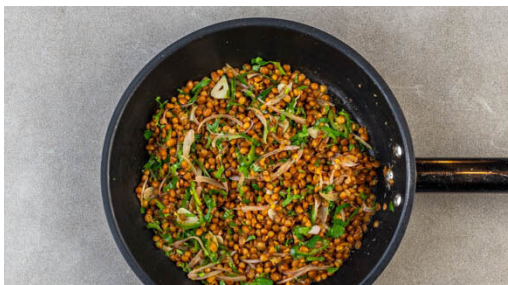
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 508kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 34.5g, Eiweiß 19.2g



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Peperoni** entkernen und in feine Ringe schneiden. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, dabei **5-7EL Flüssigkeit** auffangen.



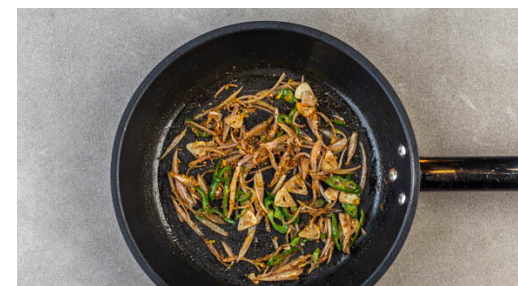
Die **Linsen** mit der **aufgefangenen Flüssigkeit** in die Pfanne geben, mit je 1TL Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze in 2-3Min. unter ständigem Rühren erwärmen. Den **Koriander** untermischen, die Pfanne vom Herd nehmen und den **Zitronensaft** einrühren. Abschmecken und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer würzen.



6TL Chutney mit 6EL Olivenöl, 2EL Essig und 1½TL Salz zu einem **Dressing** verrühren, dann den **Spinat** untermengen.



In einer zweiten großen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3–4Min. zu **Spiegeleiern** braten. **Tipp:** Das **Eigelb** soll nicht fest werden. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



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



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**