



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 herzhaftes 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. Mangochutney²
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 4 Bio-Eier¹
- 2 Becher Joghurt³

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

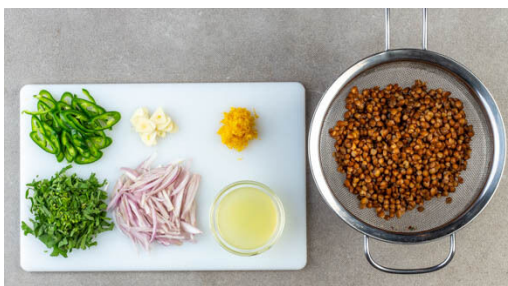
Wer es nicht scharf mag, lässt die Peperoni einfach weg. // Wer mag, kann auch alle Linsen verwenden.

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 542kcal, Fett 32.4g,
Kohlenhydrate 40.1g, Eiweiß 20.1g



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. **¼ 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** einrühren. Abschmecken und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer oder **Zitronensaft** würzen.



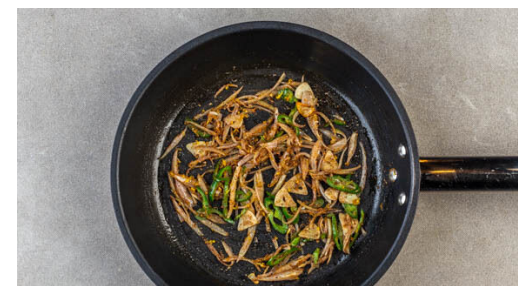
2. Spinat zubereiten

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 **Spiegeleiern** 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.