

Iranischer Linsen-Spinat-Eintopf

mit frischen Kräutern und Basmatireis



30-40min



2 Personen

Ein Gericht für Entdecker: Der iranische Linseneintopf mit Spinat, feinem Lauch und einer illustren Auswahl an frischen Kräutern wird auf luftigem Basmatireis serviert und mit Lauchzwiebeln, Minze und Zitrone auf Zack gebracht. Die Garnitur aus süßlicher Zwiebelmarmelade ergänzt das leckere Mahl vorzüglich. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stange Lauch
- 150g Basmatireis
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 200g grüne Linsen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 60g Koriander, Dill & Minze
- 200g Blattspinat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse
- 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 939kcal, Fett 22.5g, Kohlenhydrate 142.6g, Eiweiß 35.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher 1,1L Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Lauch** längs vierteln und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



2. Eintopf ansetzen

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 kochendes Wasser unterrühren und den **Eintopf** abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Mit den restlichen 300ml 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 Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



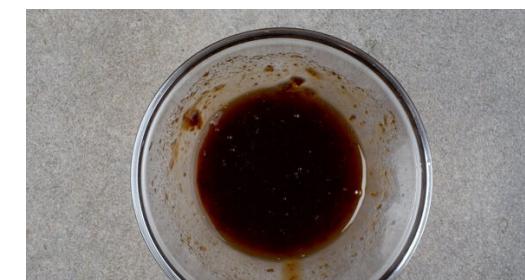
4. Eintopf fertigstellen

Den **Koriander** und den **Dill** samt **Stängeln** grob schneiden. Nach ca. 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.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen 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.



6. Marmelade verdünnen

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