



## Iranischer Linsen-Spinat-Eintopf

mit frischen Kräutern und Basmatireis



30-40min



3-4 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

- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Stangen Lauch
- 300g Basmatireis
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 400g grüne Linsen
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 60g Koriander, Dill & Minze
- 400g Blattspinat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroßer 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 913kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 141.6g, Eiweiß 35.7g



1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Eine **Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Lauch** jeweils längs vierteln und in ca. 1cm breite Streifen 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 1,5L kochendes Wasser unterrühren und den **Eintopf** abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen. Im Wasserkocher 600ml Wasser zum Kochen bringen.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Mit den 600ml Wasser aus dem Wasserkocher in einen mittelgroßen 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.



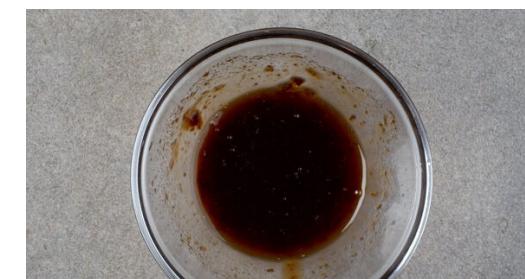
4. Eintopf fertigstellen

Den **Koriander** und den **Dill** samt **Stängeln** grob schneiden. Nach ca. 15Min. Garzeit den **Spinat** in den **Eintopf** röhren und den **Eintopf** abgedeckt noch 5-7Min. garen, bis die **Linsen** weich sind, dann den **Koriander** und den **Dill** unterröhren und den **Eintopf** mit einem Stabmixer nicht zu glatt pürieren. Mit **3-4EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen 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** auf tiefe Teller verteilen, nach Belieben mit dem **Lauchzwiebel-Minze-Mix** und der **Zwiebelmarmelade** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.