Rezept

Linsen-Spinat-Ragout

Ein Rezept von Linsen-Spinat-Ragout, am 29.04.2024

Zutaten

4	Knoblauchzehen
1 EL	Butter
200 g	Tellerlinsen
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
1 EL	Obstessig
2	Zwiebeln
	gemahlener Kreuzkümmel
750 g	Spinat
	Pfeffer
150 g	Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und 1/2 TL Kreuzkümmel darin anbraten, bis sie bräunen. Linsen dazugeben und 300 ml Wasser angießen. Die Linsen zugedeckt bei kleiner Hitze so lange garen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist.

2. Inzwischen den Spinat waschen, putzen, abtropfen lassen, grob hacken und unter die Linsen rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und weitere 10 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

3. Ist zuviel Saft entstanden, diesen abgießen. Dann den Schmand unter das Ragout rühren. Das Ragout mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Dazu passen Pasta oder Kartoffeln.