Rezept

Schneller gelber Linsen-Reis mit Spinat

Ein Rezept von Schneller gelber Linsen-Reis mit Spinat, am 28.04.2024

Zutaten

1	rote Zwiebel
1	rote Chilischote
1 TL	Kurkuma
300 g	Schnellkoch-Naturreis
4	Eier
	Salz
1- 2 EL	1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft
2	Knoblauchzehen
2 EL	Butterschmalz
150 g	rote Linsen
500 ml	Gemüsebrühe
300 g	Blattspinat (küchenfertig aus dem Kühlregal; ersatzweise 250 g aufgetauter TK-Blattspinat)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Chilischote längs aufschneiden, entkernen, abbrausen und in feine Ringe schneiden.

2. Butterschmalz im Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch, Chilischote und Kurkuma zufügen, 1 Min. mitdünsten. Linsen und Reis unterrühren. Die Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. garen, bis Reis und Linsen weich sind und die Brühe eingekocht ist.

3. Inzwischen die Eier in 6-8 Min. wachsweich kochen. Den Spinat unter den Linsen-Reis heben, noch 5 Min. mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eier abschrecken, pellen, halbieren und mit dem Linsen-Reis anrichten.