

Rezept

Belugalinsen mit Spinat

Ein Rezept von Belugalinsen mit Spinat, am 19.04.2024

Zutaten

350 g Belugalinsen	2 Schalotten
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian
6 EL Olivenöl	1 l Gemüsebrühe
1 rote Paprika	200 g Möhren
100 g Blattspinat frisch oder TK	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer
2 EL Rotweinessig	1 TL Ahornsirup
1/2 Bio-Orange (Schale und Saft)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1086 kcal, 45 g F, 54 g EW, 98 g KH

Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Lorbeer und Thymian waschen.
2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Schalotten darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Linsen zugeben und 3 Minuten dünsten. Brühe, Lorbeerblatt und Thymianzweig zufügen und Linsen bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Karotten putzen, waschen und mit einem Sparschäler in dünne breite Streifen schneiden. Spinat waschen und trocken schütteln bzw. auftauen lassen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
4. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Karotten, Paprika und Knoblauch zugeben und 5 Minuten mitbraten. Anschließend Spinat zufügen und 1 Minute dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Für die Vinaigrette Rotweinessig mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Orangenschale und -saft sowie dem restlichen Öl verrühren.
6. Linsen vorsichtig mit Gemüse und Vinaigrette mischen und servieren.