

Rezept

Linsen-Dal mit Kokos und Spinat

Ein Rezept von Linsen-Dal mit Kokos und Spinat, am 18.12.2025

Zutaten

2 grüne Chilischoten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)
2 EL Öl	1 TL gemahlene Kurkuma
1 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 1/2 TL gemahlener Koriander
1/2 Zimtstange	200 g rote Linsen
4 EL Kokosraspel	Salz
150 g TK-Blattspinat	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 695 kcal, 32 g F, 33 g EW, 68 g KH

Zubereitung

- 1-2 Chilischoten (je nach gewünschter Schärfe) waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
- Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren glasig anbraten und leicht bräunen. Die Gewürze darüberstreuen und ein paar Sek. unter Rühren mitbraten.
- Chili, Linsen und Kokosraspel unterrühren. Alles mit 750 ml Wasser ablöschen, salzen und aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den gefrorenen Spinat unterheben und alles noch weitere 5-8 Min. garen, bis der Spinat aufgetaut ist und die Linsen zerfallen.