

Rezept

Linsen-Dal mit Spinat

Ein Rezept von Linsen-Dal mit Spinat, am 23.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel (ca. 80 g)	1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer	½ rote Chilischote
30 g Kokosöl (3 EL)	2 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
1/2 TL gemahlene Kurkuma	400 g Brokkoli
80 g gelbe Linsen	5 g Gemüsebrühe (Instant)
125 g Baby-Blattspinat	½ Bund Koriandergrün
1 EL Kokoschips	Salz
Pfeffer	1 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 21 g F, 18 g EW, 27 g KH

Zubereitung

- 1.** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und grob schneiden. Chilihälfte entkernen, waschen und dritteln. Alles im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 hacken. Mit einem Spatel nach unten schieben, dann mit Kokosöl 3 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten. Garam Masala und Kurkuma dazugeben, 1 Min. / 120° / Stufe 1 mitdünsten.
- 2.** Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Stiele schälen und klein würfeln. Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und mit Brokkoli, Instant-Brühe und 200 g Wasser zur Zwiebelmischung geben. Alles 15 Min. / 100° / Linkslauf / Stufe 1 garen.
- 3.** Den Blattspinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. In den Mixtopf geben und alles noch 5 Min. / 100° / Linkslauf / Sanfrührstufeiterrühren.
- 4.** Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und grob hacken. Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Das Dal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Koriandergrün und Kokos-Chips bestreut servieren.