

Rezept

Linsen-Spinat-Curry

Ein Rezept von Linsen-Spinat-Curry, am 25.04.2024

Zutaten

1 Stück Ingwer (1 cm lang)	1 Knoblauchzehe
200 g Berglinsen	Salz
60 g Cashewkerne	700 g Blattspinat
1 Zwiebel	2-3 EL Öl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlene Kurkuma
Chilipulver	2-3 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 312 kcal, 11 g F, 20 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Den Ingwer in Scheiben schneiden, Knoblauch schälen und halbieren. Mit den Linsen, 1 TL Salz und etwa 400 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, dann im Blitzhacker fein pürieren.
3. Den Spinat waschen, putzen und grob hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Spinat, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben, Deckel auflegen und den Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz würzen.
4. Linsen und Cashewmus mit der Spinatpfanne mischen, nach Belieben Ingwerscheiben und Knoblauch herausfischen. Mit Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken. Dazu passen Spätzle.