

Rezept

Linsen-Spinat-Dal

Ein Rezept von Linsen-Spinat-Dal, am 15.12.2025

Zutaten

500 g	Süßkartoffeln	1 Stange	Lauch
200 g	rote Linsen	2 EL	Sonnenblumenöl
1 l	Gemüsebrühe	1 TL	gemahlener Koriander
2 TL	Currypulver	1	Bio-Zitrone
250 g	TK-Spinat (aufgetaut)	100 g	Hafer- oder Sojasahne
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, längs vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Linsen in ein Sieb geben, waschen und ebenfalls abtropfen lassen.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Lauch und Süßkartoffeln darin andünsten. Linsen, Brühe, Koriander und Currypulver dazugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. leise köcheln lassen.
3. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Spinat ausdrücken, nach 8 Min. zum Dal geben und darin gar ziehen lassen.
4. Hafer- oder Sojasahne, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft unterrühren. Dal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.