

Rezept

# Linsen-Spinat-Ragout

Ein Rezept von Linsen-Spinat-Ragout, am 14.04.2026

## Zutaten

<b>4</b> Knoblauchzehen	<b>2</b> Zwiebeln
<b>1 EL</b> Butter	gemahlener Kreuzkümmel
<b>200 g</b> Tellerlinsen	<b>750 g</b> Spinat
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>150 g</b> Schmand
<b>1 EL</b> Obstessig	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

## Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und 1/2 TL Kreuzkümmel darin anbraten, bis sie bräunen. Linsen dazugeben und 300 ml Wasser angießen. Die Linsen zugedeckt bei kleiner Hitze so lange garen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist.
2. Inzwischen den Spinat waschen, putzen, abtropfen lassen, grob hacken und unter die Linsen rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und weitere 10 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
3. Ist zuviel Saft entstanden, diesen abgießen. Dann den Schmand unter das Ragout rühren. Das Ragout mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Dazu passen Pasta oder Kartoffeln.