

Rezept

# Linsen-Spinat-Topf mit Joghurt

Ein Rezept von Linsen-Spinat-Topf mit Joghurt, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>150 g</b> rote Linsen	<b>450 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1</b> Lorbeerblatt	<b>1</b> Zwiebel
<b>2</b> Möhren	<b>150 g</b> Blattspinat
<b>1</b> kleine Knoblauchzehe (nach Belieben)	<b>2 EL</b> Öl
Ingwerpulver	<b>1 TL</b> mildes Currypulver (nach Belieben)
Salz	<b>1 EL</b> heller Sesam
<b>150 g</b> griechischer Joghurt (10 % Fett)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 23 g F, 27 g EW, 56 g KH

## Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb gründlich abspülen und zusammen mit Gemüsebrühe und Lorbeerblatt in einen kleinen Topf geben. Die Brühe bei großer Hitze aufkochen, dann die Linsen zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind. Die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und das Lorbeerblatt entfernen.
2. Während die Linsen garen, die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in Würfel schneiden. Spinat verlesen, putzen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Knoblauch schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und 1 Prise Ingwerpulver zugeben und kurz anbraten. Anschließend Möhren- und Zwiebelwürfel zugeben und unter ständigem Rühren 3 Min. braten. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Schließlich die Linsen und nach Belieben das Currypulver zugeben, alles gut vermengen und mit Salz abschmecken.
4. Linsen-Spinat-Mischung auf zwei tiefe Teller verteilen, mit Sesam bestreuen und mit einem Klecks Joghurt toppen.