Rezept

Linsen mit Spinat

Ein Rezept von Linsen mit Spinat, am 01.06.2025

Zutaten

200 g	gelbe Moong-Linsen
1 TL	Kurkuma
2 EL	Ghee
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
	½ TL Garam Masala
1 TL	Salz
200 g	Spinat
	½ EL Kreuzkümmel
	½ TL Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen waschen und in das kochende Wasser geben. Salz und Kurkuma hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. halb zugedeckt kochen lassen.

2. Inzwischen den Spinat gründlich waschen und fein schneiden. Hinzufügen und 10 Min. mitkochen lassen.

3. Das Ghee in einer Pfanne schmelzen lassen. Zuerst den Kreuzkümmel, danach die restlichen Gewürze hinzufügen und etwa ½ Min. rösten. Die Mischung zu den fertigen Linsen geben und leicht unterrühren. Dazu schmecken Chapati und Pfefferminzchutney.