

Rezept

Rahm-Dal mit Spinat

Ein Rezept von Rahm-Dal mit Spinat, am 17.04.2024

Zutaten

100 g Vollkorn-Basmatireis	Salz
150 g rote Linsen	1 Knoblauchzehe
1 Msp. Fenchelsamen	300 g Blattspinat (ersatzweise 250 TK-Spinat)
1 grüne Chilischote (ersatzweise 1 Msp. Chiliflocken)	1 Stück Ingwer (1 cm lang)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 EL Rapsöl
2 EL fettarmer Frischkäse (11 % Fett)	1 Prise Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 9 g F, 28 g EW, 82 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in der doppelten Menge kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Linsen in einem Sieb abspülen, Knoblauch schälen. Beides zusammen mit 250 ml Wasser und den Fenchelsamen aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. kochen. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Chili waschen, längs halbieren, von den Kernen befreien und klein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer, Chili und Kreuzkümmel darin anrösten. Spinat zugeben, salzen und braten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Linsen zugeben und weiterschmoren, bis sich keine Flüssigkeit mehr absetzt. Dal mit Zimt, Salz und Frischkäse mischen. Reis dazu servieren.