

## Rezept

# Spinat-Dal mit roten Linsen

Ein Rezept von Spinat-Dal mit roten Linsen, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>300 g</b>	TK-Blattspinat	<b>1</b>	mittelgroße Zwiebel
<b>1 EL</b>	Rapsöl	<b>150 g</b>	rote Linsen
<b>250 ml</b>	Gemüsebrühe	<b>1 EL</b>	Doppelrahm-Frischkäse
	Salz		Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
| **Pro Portion** Ca. 107 kcal

## Zubereitung

1. Den Blattspinat nach Packungsangabe auftauen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem beschichteten Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb andünsten.
3. Linsen einrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. 5 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, dann den Spinat dazugeben. Gut durchrühren und 5-7 Min. weiterköcheln lassen, bis die Linsen alle Flüssigkeit aufgesogen haben.
4. Den Frischkäse einrühren und das Spinat-Dal mit Salz und Pfeffer abschmecken.