

Rezept

Spinat mit roten Linsen

Ein Rezept von Spinat mit roten Linsen, am 08.02.2025

Zutaten

600 g Spinat	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 EL geschmacksneutrales Öl
200 g rote Linsen	600 ml Gemüsebrühe
200 g Zuckermaiskörner (aus dem Glas)	Salz
Chilipulver	1/2 Bund Koriander
1 Bund Frühlingszwiebeln	100 g Joghurt oder saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Vom Spinat alle welken Blätter aussortieren, die ganz dicken Stiele abknipsen. Spinat im Waschbecken in reichlich kaltem Wasser gründlich waschen – so lange, bis das Wasser im Becken nicht mehr schmutzig wird. Spinat abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Öl im Wok oder in einer Pfanne (mit Deckel) heiß werden lassen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Linsen dazugeben und gut unterrühren. Brühe dazugießen, Deckel auflegen und die Hitze klein schalten. Linsen etwa 15 Minuten garen, bis sie fast weich sind.
3. Mais abtropfen lassen und mit dem Spinat unter die Linsen rühren. Mit Salz und Chili würzen, noch ein paar Minuten zugedeckt garen, bis die Spinatblätter zusammenfallen.
4. In der Zeit den Koriander abrausen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelbüschel und die welken dunkelgrünen Teile abschneiden. Rest der Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
5. Koriander, Zwiebelringe und Joghurt oder saure Sahne unter die Spinatlinsen rühren. Probieren und nachwürzen, wenn es nötig ist. Dann gleich servieren.