



Rote Linsen mit Kokos-Spinat

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Blattspinat | 450 g |
| Ingwer, frisch | 10 g |
| Öl | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Currypulver | |
| Linsen, rot | 300 g |
| Kokosnussmilch | 400 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln mit Paprika darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry würzen, Linsen zugeben und mit ca. 600 ml Salzwasser aufgießen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Ingwer ca. 2 Min. anbraten. Spinat zugeben und mit Kokosmilch ablöschen. Salzen, pfeffern und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen.
4. Rote Linsen und Spinat in Kokossauce abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 550 kcal |
| Kohlenhydrate | 51 g |
| Eiweiß | 25 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 26 g |