

Scharfe Linsen mit Spinat

Dies ist eine köstliche Beilage für Kalb- und Lammgerichte, sehr beliebt im Mittelmeerraum. Als vegetarisches Gericht servieren Sie es am besten mit einem Tomaten-Zwiebel-Salat.

Für 4–6 Personen

ZUTATEN

2 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, fein gehackt
1 große Knoblauchzehe, zerdrückt
½ EL gemahlener Kreuzkümmel
½ EL gemahlener Ingwer
250 g Puy-Linsen

ca. 600 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
100 g junger Blattspinat
2 EL frische Minzeblätter
1 EL frische Korianderblätter
1 EL frische glatte Petersilienblätter

frisch gepresster Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Zitronenzesten, geraspelt,
zum Garnieren

1 Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebeln zufügen und 6 Minuten andünsten. Knoblauch, Kreuzkümmel und Ingwer einrühren und weiter dünsten, bis die Zwiebeln zu bräunen beginnen. Gelegentlich rühren.

2 Die Linsen einrühren. So viel Brühe zugießen, dass die Linsen 2,5 cm hoch bedeckt sind. Die Hitze reduzieren und 20 Minuten oder nach Packungsanweisung leise kochen, bis die Linsen weich sind.

3 Inzwischen die Spinatblätter unter kaltem Wasser gründlich waschen und trockenschütteln. Minze, Koriander und Petersilie fein hacken.

4 Wenn in der Pfanne keine Brühe mehr ist, noch etwas zugießen. Den Spinat zufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Minze, Koriander und Petersilie einrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel füllen und mit Zitronenzesten garniert servieren.

TIPP

In diesem Rezept werden grüne Puy-Linsen aus Frankreich verarbeitet, da sie auch nach langem Kochen ihre Form behalten. Sie können auch rote oder braune Linsen verwenden, sollten dann aber beim Kochen darauf achten, dass sie nicht zerfallen.

