

Rote Linsen mit Kokos-Spinat





400 ml

Schwierigkeit Einfach



Zutaten

Kokosnussmilch

für 4 Portionen	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Blattspinat	450 g
Ingwer, frisch	10 g
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Currypulver	
Linsen, rot	300 g

Zubereitung



- 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