

## Dal aus Korallen-Linsen mit Gartenspinat

### **Zutaten:**

200 g rote Linsen

2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 3 cm frischer Ingwer, geschält und gerieben

2 EL Butter

Je ein Teelöffel Kreuzkümmel, Kurkuma

1 Prise Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer aus der Mühle

### **Für den Spinat:**

100 g frischer Blattspinat

1 EL Butter, 1 Schalotte fein gehackt, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Linsen gemäß den Angaben auf der Verpackung weich garen, evtl. überschüssiges Wasser abtropfen lassen
- Kreuzkümmel, Kurkuma, Cayennepfeffer mit der Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze dünsten bis die Gewürze duften
- Linsen dazu geben und nun erst mit Salz und Pfeffer würzen
- Den Spinat gründliche waschen
- Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin andünsten
- Den abgetropften Spinat dazugebe und einige Minuten garen
- Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken, grob zerkleinern und unter die Linsen mischen

Dieses würzige Gericht kann als Beilage, Hauptgericht oder kalt als Brotaufstrich aufgetischt werden.

Quelle:

Hubbeling, Christina: Dal aus roten Linsen mit frischem Blattspinat;  
<https://bellevue.nzz.ch/kochen-geniessen/rezepte/dal-aus-roten-linsen-mit-spinat-rezept-id.1533172> vom 08.05.26, 06:43, mit Veränderungen