

Linsen-Dal mit Spinat, Aprikosen und Datteln

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel
1 Ingwerstück (ca. 1 cm)
100 g getrocknete Aprikosen
50 g Datteln
2 Esslöffel Butter
2 Knoblauchzehen
3 Teelöffel Currypulver
160 g rote Linsen
450 ml Gemüsebrühe
1 Bio-Zitrone
2 Handvoll Babyspinat
Salz, Pfeffer
1 Handvoll Mandelblättchen

Besonders wenn man während der trüben Jahreshälfte nach der Arbeit nach Hause kommt und einen kleinen Lichtblick braucht, wirkt dieses einfache Linsen-Dal wahre Wunder. Linsen machen satt, Aprikosen und Datteln sorgen für eine fruchtige Süße und Spinat hübscht dieses Schüsselgericht nicht nur auf, er liefert auch eine frische Note. Wenn du magst, kannst du zum Schluss noch ein paar geröstete Mandelblättchen darüberstreuen.

- 1 -

Zwiebeln und Ingwer schälen. Zusammen mit Aprikosen und Datteln fein hacken und 5 Minuten in Butter dünsten.

- 2 -

Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Mit Curry und Linsen dazugeben und kurz weiter braten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

- 3 -

Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen braun zu werden und beiseitestellen.

- 4 -

Zitronenschale abreiben und unter das Linsen-Dal rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Babyspinat direkt ins Dal rühren oder darauf verteilen. Mit Mandelblättchen garnieren.