

One-Pot: Linsen-Dhal mit Spinat und Süßkartoffeln

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

600 ml Gemüsebrühe
250 g rote Linsen
2 Teelöffel Sesamöl
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (daumengroß)
1 rote Chilischote
1 1/2 Teelöffel Kurkuma
1 1/2 Teelöffel Kumin
2 Süßkartoffeln
80 g frischer Spinat
4 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Thai-Basilikum
Salz

Es ist vegan, kalorienarm, hat nicht viel Fett, ist reich an Eisen und Antioxidantien... Ja, dieses One-Pot Linsen-Dhal mit Spinat und Süßkartoffeln ist verdammt gesund und schmeckt dabei auch noch himmlisch gut.

- 1 -

Zwiebel fein würfeln. Knoblauch zerdrücken. Chili fein

hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden.

- 2 -

Sesamöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten garen, bis sie weich sind. Knoblauch und Chili dazugeben und eine weitere Minute garen.

- 3 -

Hitze erhöhen, Süßkartoffeln dazugeben und vermengen. Rote Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Spinat unterheben und mit Salz, Kurkuma und Kumin abschmecken.

- 5 -

Vor dem Servieren mit Frühlingszwiebeln und einigen Thai-Basilikum-Blättern garnieren.