

Linsen-Spinat -Topf

Bio Kochbox KW 19



Linsen-Spinat -Topf



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 150 g Berg- Linsen
- 150 g Spinat
- 400 g Cubetti
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsefond
- 1 Baguette

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Linsen in einem Sieb abspülen. Spinat waschen und trockenschleudern. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und beides 3–4 Minuten glasig dünsten. Gewürze zugeben und kurz anrösten, damit sich die Aromen entfalten. Linsen hinzufügen, mit Tomaten und Brühe aufgießen.

Alles zum Kochen bringen und 20–25 Minuten sanft köcheln lassen. Spinat portionsweise unterheben, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Baguette servieren.