



## MEIN GENUSS



### Spinat-Linsen-Dal mit Reis



#### It's a match!

It's a match! Ingwer ist die Basis des gesunden Linsen-Dals. Mit gemahlenem Ingwer bereitest du dein Gericht im handumdrehen zu!



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Einen halben TL Kurkuma in 700ml Wasser geben. Die Linsen waschen und mit dem Kurkuma-Wasser zum Kochen bringen. Den sich bildenden Schaum abschöpfen.
- 2 Bei leicht geöffnetem Deckel etwa 60 Minuten unter gelegentlichem Umrühren sanft köcheln lassen. Immer mal wieder prüfen, ob noch genug Wasser vorhanden ist, bei Bedarf nachgießen.
- 3 Während die Linsen garen, den Reis zubereiten. Den Reis so lange waschen, bis das Wasser klar bleibt.
- 4 Den Reis mit der anderthalbfachen Menge an Wasser in einen Kochtopf geben.
- 5 Erhitze den Topf auf höchster Stufe. Sobald das Wasser kocht, schalte die Hitze zurück und lass den Reis bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten vor sich hin köcheln. Wenn er gar ist, schalte den Herd aus, lege ein Küchentuch auf und lass den Reis bei geschlossenem Deckel einige Minuten ruhen.
- 6 Nun die Spinatblätter waschen, eventuell vorhandene harte Mittelrippen entfernen. Mit einem Küchentuch abtrocknen, unter die Linsen mischen, bis der Spinat zusammenfällt. Nach Bedarf salzen.
- 7 Schalotten in schmale Ringe schneiden. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Asafoetida, Kreuzkümmel, Ingwer und die Chilischoten unter Rühren anrösten. Schalotten hinzufügen und knusprig braun braten.
- 8 Den Inhalt der Pfanne über die Linsen gießen und zudecken, damit sich die Aromen gut entfalten. Vor dem Servieren etwas Butter untermischen.

### Zutaten

250 g braune Linsen (Sabut Masoor)  
0.5 TL Kurkuma  
1 Prise Asafoetida (Asant)  
0.5 TL Kreuzkümmel  
1 TL Ingwer Gewürz  
1 getrocknete rote Chilis (nach Geschmack)  
3 Schalotten  
500 g Blattspinat  
Ghee (Butterschmalz)  
Salz  
240 g Basmati- oder Jasminreis  
Butter

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.



## MEIN GENUSS

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 27.10.2026.