MARLEY SPOON

Winterspecial: Linsen-Spinat-Eintopf mit Feta

und frischen Kräutern und Basmatireis

30-40min 2 personen

Ein Gericht für Entdecker: Der iranische Linseneintopf mit Spinat, feinem Lauch und einer illustren Auswahl an frischen Kräutern wird auf luftigem Basmatireis serviert und mit Lauchzwiebeln, Minze und Zitrone auf Zack gebracht. Die Garnitur aus cremig-salzigem Feta ergänzt das leckere Mahl vorzüglich. Guten Appetit!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 prei
- 1 zakje kurkumapoeder
- 200g groene linzen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g biologische basmatirijst
- 20g verse kruidenmix: koriander en dille
- 150g babyspinazie
- 10g verse munt
- 1 bosui
- 1x uienmarmelade [12]
- 50g feta [7]

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- waterkoker
- staafmixer met beker
- maatbeker
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 1117kcal, vet 31.4g, koolhydraten 160.6g, eiwit 41.0g

1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher 1,2L Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Lauch** längs vierteln und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.

2. Eintopf ansetzen

Den **Lauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **½ des Kurkumapulvers** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Dann die **Linsen**, das **Brühgewürz** und 800ml kochendes Wasser unterrühren und den **Eintopf** abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen.

3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Mit den restlichen 400ml Wasser aus dem Wasserkocher in einen kleinen Topf geben, 1 kräftige Prise Salz unterrühren und den **Reis** abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4. Eintopf fertigstellen

Den **Koriander** und den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Nach ca. 15Min. Garzeit den **Spinat** in den **Eintopf** rühren und den **Eintopf** abgedeckt noch 5–7Min. garen, bis die **Linsen** weich sind, dann den **Koriander** und den **Dill** unterrühren und den **Eintopf** mit einem Stabmixer nicht zu glatt pürieren. Mit **1–2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Garnitur vorbereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Minze** und die **Lauchzwiebeln** in einer kleinen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei niedriger Hitze 4–5Min. braten, bis die **Lauchzwiebeln** weich sind.

6. Marmelade verdünnen

Die **Zwiebelmarmelade** mit 1–2EL Wasser verrühren. Den **Eintopf** mit dem **Reis** auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit dem **Lauchzwiebel-Minze-Mix** und der **Zwiebelmarmelade** garnieren. Den **Feta** darüber krümeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.