

**Sybille Schönberger**  
**Linsen-Dal mit Spinat**

**Montag, 27. April 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Weltküche, Preiswert, Vegetarisch**

**Zutaten:**

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 2      | rote Zwiebeln                         |
| 10 g   | frischer Ingwer                       |
| 2      | Karotten                              |
| 250 g  | rote Linsen                           |
| 1 EL   | natives Kokosöl (alternativ Olivenöl) |
| 1 TL   | Currypulver                           |
| 250 g  | passierte Tomaten                     |
| 400 ml | Gemüsebrühe                           |
| 200 ml | Kokosmilch                            |
| 500 g  | Blattspinat (oder 300 g TK Spinat)    |
| etwas  | Salz                                  |
| 1      | Zitrone                               |
| 1/2 TL | Cayennepfeffer                        |
| 1 Bund | frischer Koriander                    |



**Zubereitung:**

1. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Die Karotten schälen und in Scheiben hobeln. Linsen waschen und abtropfen lassen.
2. Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Karotten und Ingwer zu geben und mitandünsten.
3. Curry zugeben und kurz anrösten. Dann Tomaten, Linsen, Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und einmal kurz aufkochen. Dann bei schwacher ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig durchrühren.
4. In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
5. Von der Zitrone den Saft auspressen.
6. Spinat unter die Linsen mischen, mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.
7. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
8. Das Linsengemüse mit frischem Koriander bestreut servieren. Dazu passt indischer Frischkäse (Paneer), Hüttenkäse oder Naturjoghurt.

**Pro Portion:** 530 kcal / 2210 kJ  
48 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 21 g Fett

**Tipp: Indischer Frischkäse (Paneer) selber machen** 2 Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Den Saft durch ein Sieb abseihen, er sollte kein Fruchtfleisch enthalten. 2 l Frischmilch (3,8 % Fett) in einen großen Topf geben und langsam aufkochen. Dabei immer wieder umrühren, damit die Milch nicht anbrennt. Sobald die Milch kocht, die Hitze reduzieren und vorsichtig den Zitronensaft unterrühren. So lange auf dem ausgeschalteten Herd lassen, bis die Milch ausflockt und sich die flüssige Molke von der flockigen Käsemasse trennt. Den ganzen Topfinhalt in ein **feinmaschiges Sieb** gießen. Das Sieb mit Inhalt unter den Wasserhahn halten und 30 Sekunden mit kaltem Wasser abbrausen, dabei mit einem Löffel durchrühren. Eine Schüssel mit einem sauberen **Küchenabsehtuch** (Mulltuch oder dünnem fusselfreien Baumwolltuch) auslegen. Die Frischkäsekrümel hineinschütten, das Tuch oben fest zusammendrehen und gut ausdrücken. Die ausgedrückten Krümel nochmal gut durchkneten und zu einem etwa 1 cm dicken Rechteck bzw. Käsestück formen. Das Käsestück vorsichtig in das Tuch einschlagen, zwischen zwei Küchenbretter oder Teller legen und beschweren. So im Kühlschrank eine Nacht fest werden lassen. Anschließend kann der Käse ausgepackt und in Stücke geschnitten werden.