

Spinat-Tomaten-Curry mit Linsen-Reis

Zutaten für 4 Portionen:

Curry: gut 600 g Blattspinat - 200 g Zwiebeln - 4 Knoblauchzehen - 1 walnussgroßes Stück Ingwer - 2 EL Bratöl - 1 EL Curry - 2 EL Tomatenmark - 2 Dosen stückige Tomaten - 400 ml Kokosmilch - Pfeffer - ½ TL Koriander - 1 Msp. Cayennepfeffer - 2-3 EL Zitronensaft - *Linsen:* 250 g Basmatireis - Salz - 125 g rote Linsen

Zubereitung:

- Spinat waschen, klein zupfen, dabei die groben Stiele entfernen und trocken schleudern; dann in etwas Salzwasser kurz blanchieren bis er zusammenfällt, abgießen und beiseite stellen
- Für den Linsen-Reis in 750 ml Salzwasser Reis aufkochen lassen, etwa 5 Minuten später die Linsen dazu geben und alles noch etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel und ausgeschaltetem Herd quellen lassen
- Für das Curry Zwiebeln schälen und fein würfeln; Knoblauch schälen; Ingwer schälen und fein reiben
- Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln dazugeben und etwa 3 Minuten anschwitzen
- Knoblauch dazu pressen, Ingwer, Curry und Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen
- Stückige Tomaten und Spinat dazu geben und alles aufkochen lassen.
- Kokosmilch zugeben und mit Salz, Pfeffer, Koriander, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken

Wir wünschen guten Appetit!

