

Süßkartoffel-Linseneintopf



Zutaten für 4 Portionen

400 Gramm Süßkartoffeln
3 EL Olivenöl
240 Gramm rote Linsen
1 EL rote Currypaste
400 ml Kokosmilch (fettreduziert)
300 Milliliter Gemüsebrühe
2 Frühlingszwiebeln
4 Stiele Koriander oder Koriander getrocknet
200 Gramm Babyspinat
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Kreuzkümmel, optional und nach Geschmack

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen, abspülen und etwa 1 cm groß würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Süßkartoffeln darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Linsen und Currypaste unter Rühren zufügen und etwa 2 Minuten andünsten, dabeiiterrühren.

Zuerst Kokosmilch, dann nach und nach die Gemüsebrühe und 300 ml Wasser zugießen und aufkochen. Alles etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren und, falls nötig, noch etwas Wasser zugießen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und schräg in dünne Ringe schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Baby-Spinat verlesen, abspülen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln unterrühren. Spinat dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Den Koriander und den Zitronensaft dazu geben. Optional mit Kreuzkümmel abschmecken.

