Linsen mit Spinat und Paprika

In der kalten Jahreszeit darf dieses leckere Rezept nicht fehlen: Linsen mit Spinat und Paprika, verfeinert mit Schmand und Obstessig.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 13,0 h

Zutaten

1 Stk.	Paprika (roten)
4 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Zwiebel
1 EL	Butter
300 ml	Wasser
1 Prise	Kreuzkümmel
200 g	Linsen (Tellerlinsen)
750 g	Spinat
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
150 g	Schmand
1 EL	Obstessig

Zubereitung

1. Für die Linsen mit Spinat und Paprika zuerst die Tellerlinsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen (oder Dosenlinsen verwenden). Am Folgetag durch ein Sieb abgießen und noch einmal durchspülen.

2. Zwiebeln und Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Die Butter in einen Topf geben und zerlassen. Knoblauch, Zwiebeln und einen halben Teelöffel Kümmel darin anrösten. Mit dem Wasser ablöschen und die Linsen zufügen. Bei niedriger Temperatur köcheln und

einreduzieren lassen, bis die Linsen die Flüssigkeit vollständig aufgenommen haben.

3. In der Zwischenzeit den Spinat in einem Sieb waschen und kurz abtropfen lassen. Anschließend putzen und grob hacken. Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Paprikawürfel zu den Linsen in den Topf geben und verrühren, nach weiteren 5 Minuten den Spinat zufügen. Mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken.

4. Sobald die Linsen weich sind, eventuell überschüssiges Wasser abgießen, Topf vom Herd nehmen und den Schmand einrühren. Noch einmal abschmecken mit Pfeffer, Salz, Obstessig und Kümmel.

Tipp

Die Linsen mit Spinat und Paprika schmecken mit Nudeln, Kartoffeln oder einem herbstlichen Salat.