



Leichter kochen,
besser essen!



KW 04 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf     2016

hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de

Pikanter Linsen-Gemüse-Eintopf mit Kokosmilch und fluffigem Basmatireis

Bei diesem Gericht ist mir allein schon beim Lesen das Wasser im Mund zusammengelaufen. Und ich kann Dir versprechen, dass es hält, was es verspricht, zumal es mit den Linsen und der Kokosmilch lange satt und dankbar macht. Lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 1



Basmatireis



Rote Linsen



Zwiebel



Tomaten



Paprika



Spinat



Gelbe Curry-Paste



Kokosmilch



Limette

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	150 g	300 g
Rote Linsen 15)	100 g	200 g
Zwiebel	1	2
Tomaten	2	4
Rote Paprika	1	2
Spinat	150 g	300 g
Gelbe Curry-Paste ⊕ 15)	25 g	50 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Limette	1/2	1

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 742 kcal
Kohlenhydrate: 99 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 25 g
Ballaststoffe: 13 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb (2), kleiner Topf (mit Deckel), großer Topf, Zitronenreibe und -presse



1 **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar durchfließt. In einem kleinen Topf 300 ml Wasser mit ein wenig **Salz** zum Kochen bringen. **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Dann Deckel aufsetzen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. **Zwiebel** abziehen und würfeln. **Tomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen und grob hacken. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. **Spinat** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und darin abtropfen lassen.



3 In einem großen Topf 2 TL **Öl** erwärmen, **Zwiebel** darin bei schwacher Hitze 2–3 Min. glasig andünsten. Je nach gewünschter Schärfe ½–1 EL gelbe **Curry-Paste** **⊕** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. **Paprika** und **Tomaten** zufügen und ca. 5 Min. mitbraten. **Linsen** zugeben und 1 Min. weiterbraten. Mit **Kokosmilch** und 200 ml Wasser ablöschen und 15–20 Min. einköcheln lassen, bis **Linsen** und **Gemüse** die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Für die letzten 1–2 Min **Spinat** unterheben und zerfallen lassen. Nach Geschmack mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 In der Zwischenzeit: **Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. Dann ein Viertel davon entsaften, den Rest in Spalten schneiden. Eintopf nach der Garzeit vom Herd nehmen und **Limettenschale** und **-saft** unterrühren.

5 **Basmatireis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Tellern verteilen. **Linsen-Gemüse-Eintopf** darauf anrichten, mit ein wenig Limettenabrieb bestreuen und zusammen mit **Limettenspalten** genießen!