

Linsen mit Spinat

15 Min. Zubereitungszeit

35-40 Min. Garzeit

Zutaten für 4-6 Portionen:

- 1 Tasse Linsen, ungekocht
- 3 Tassen Gemüsebrühe
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehen
- 3 EL Oregano
- 2 Tassen stückige Tomaten
- 4 EL Tomatenmark
- 400 g gehackter Spinat, frisch oder tiefgefroren (TK)
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer nach Geschmack
- 4 Tassen brauner Vollkorn Reis

Zubereitung:

Linsen (getrocknete gut abspülen) mit 2 Tassen Gemüsebrühe in einem großen Topf bei mittlerer Hitze aufkochen.

Temperatur reduzieren und nach Packungsanleitung ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. Wenn nötig mehr Gemüsebrühe zugeben. Gekochte Linsen abgießen und zur Seite stellen.

Knoblauch klein hacken und Tomaten würfeln. Zwiebel würfeln und in Gemüsebrühe im Topf glasig dünsten. Knoblauch, Tomaten, Oregano, Tomatenmark und gekochte Linsen zufügen und 4 Minuten köcheln lassen. Spinat zufügen und solange weiter garen, bis der Spinat zusammenfällt bzw. aufgetaut ist.

Essig zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit braunem Reis anrichten.

Fördert der Spinat tatsächlich den Muskelaufbau wie bei Popeye und hat der Spinat so viel Eisen wie einst geglaubt wurde?

Ich erzähle es dir gerne bei einem persönlichen Beratungstermin.

