

Rezept

Vegetarischer Spinateintopf mit roten Linsen und knuspriger Pastinake

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 55 min



Zutaten

1 Packung (à 500 g) Rahm-Spinat
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück (ca. 30 g) Ingwer
4 EL Olivenöl
200 g rote Linsen
1 EL Tomatenmark
800 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Edelsüß-Paprika
300 g Pastinaken
1 TL Meersalz
400 g Kirschtomaten
Ca. 100 g griechischer Sahne-Joghurt
Backpapier

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken und Ingwer reiben. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten darin andünsten. Linsen hinzufügen und ca. 2 Minuten mitdünsten. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Pastinaken schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Meersalz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C/Gas: siehe Hersteller) ca. 20 Minuten knusprig backen.
3. Tomaten waschen und halbieren. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit dem **iglo Rahm-Spinat** zum Linsentopf geben und mitkochen. Tomaten hinzufügen und unterrühren. Pastinaken aus dem Ofen nehmen. Spinateintopf anrichten, je einen Klecks Joghurt darauf geben und mit den Pastinaken bestreuen.

Pro Portion: 1740 kJ/420kcal E 20 g, F 16 g, KH 52 g