

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