



Ölmühle Sailer
Aus Freude am Öl

www.oelmuehle-sailer.at

SPINAT MIT LINSEN

Zutaten

Für 2 Portionen

250 g Blattspinat
120 g rote Linsen
10 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote
2 Zitronenspalten
3 EL Rapsöl (Ölmühle Sailer)
1 gestrichener TL Kreuzkümmel
Salz

Linsen in einem Sieb abspülen, kurz abtropfen lassen und mit 250 ml kaltem Wasser und etwas Salz in eine zugedeckten Topf aufkochen und bei milder Hitze 8-10 Min. kochen lassen.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote der Länge nach halbieren und die Kerne mit dem Messerrücken herausschaben. Schotenhälften quer in feine Streifen schneiden.

Spinat waschen und mit einem großen Messer grob hacken. Unter die Linsen mischen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. weitergaren.

Öl in einer kleinen Pfanne schonend erhitzen. Kreuzkümmel, Ingwer, Knoblauch und Chili zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. erwärmen.

Spinat-Linsen mit Salz abschmecken und mit dem Würzöl und den Zitronenspalten anrichten. Dazu können Sie z.B. Pellkartoffeln oder Reis reichen.