

Indisches Dhal mit Spinat und Kräuterdip



Zutaten (für 2 Portionen):

- 400 g Blumenkohl, gefroren
- 150 g Blattspinat
- 200 g rote Linsen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chili
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Currypulver „Indische Art“
- 200 ml Kokosmilch
- Salz
- ½ Bund Koriander
- ½ Bund Schnittlauch
- 125 g Quark

Den Blumenkohl zum Auftauen in kochendem Salzwasser blanchieren, den Spinat am Schluss kurz dazugeben und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Die roten Linsen nach Packungsanleitung kochen. Frühlingszwiebeln und Chili in Ringe schneiden.

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln, Chili und Currypulver darin anbraten. Die Linsen hinzufügen, mit Kokosmilch ablöschen und etwa 5 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Das Gemüse unterheben und mit Salz abschmecken.

Inzwischen Koriander und Schnittlauch klein hacken und die Hälfte mit dem Quark verrühren. Zusammen mit dem Dhal servieren und die restlichen Kräuter darüberstreuen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **564 kcal**, 42 g Eiweiß, 11 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 20 g Ballaststoffe

