



www.BEPABio.ch

Dal mit Spinat und Tomaten

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Portionen):

250 g rote Linsen, 200 g Spinat, 400 g Tomaten geschält (aus Glas oder Dose), 4 cm geriebener Ingwer, ½ TL Kurkuma, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 2 gehackte rote Chillischoten, 3 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer, 150 g Reis

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Linsen durchspülen und mit 3-facher Menge Wasser aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Tomaten, Kurkuma, Ingwer, gepresster Knoblauch, Chilli und Kreuzkümmelsamen zu den Linsen geben, umrühren und 15-20 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen. Regelmäßig umrühren.
4. Den Spinat mit Limettensaft, Salz und Pfeffer dazugeben.

Anrichten:

Dal auf warmen Tellern anrichten und dem Reis als Beilage servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch
Guten Appetit

