

Linsen Dal mit Huhn und Spinat

Aromatisch, gesund und köstlich...



Zutaten:

Für 4 Personen

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 1 EL Ingwer, fein geschnitten
- 1 rote Chili Schote
- 4-5 EL Mandelblättchen
- 2-3 EL Öl
- 2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Koriander gemahlen
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 250 g rote Linsen
- ca. 850 ml Gemüsefond
- 2 Kafir Limettenblätter
- 1-2 TL Limettensaft
- 1 rote Paprika
- 100 g Blattspinat ggf. aus der Kühltruhe
- 5-6 Stiele Koriandergrün

Außerdem: Einen flachen Topf oder eine Pfanne mit hohem Rand

Zubereitung:

etwa 40-50 Minuten

1. Das Fleisch kalt abspülen und trocken tupfen, in Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Ingwer fein würfeln. Chili waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und in feine Stücke schneiden.
3. Paprikaschote abwaschen, entkernen, Zwischenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden.
4. Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht bräunen.
5. Das Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten, das Fleisch dazu geben und darin anbraten, herausnehmen.

6. In den Sud Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma geben, gut verrühren, mit dem Gemüsefond auffüllen und kurz aufkochen..
 7. Linsen und Kafir Limettenblätter hinzufügen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
 8. Zum Ende der Garzeit Chili, Paprikaschote und Fleisch dazugeben und den Spinat darin zusammenfallen lassen.
 9. Zuletzt mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und gehackten Koriander unterheben. Kafir Limettenblätter entfernen.
 10. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit etwas Koriandergrün dekorieren.
- Guten Appetit!