




LINSENEINTOPF mit Süßkartoffeln und Spinat.

 **15 Min.**  **30 Min.**  **leicht**
Zubereitungszeit Garzeit Aufwand

Zutaten für: 4 Personen

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
5	Tomaten
400 g	Süßkartoffeln
20 g	Ingwer
2 EL	PENNY Pflanzenöl
2 TL	PENNY Kurkumapulver
2 TL	PENNY Paprikapulver, rosenscharf
	etwas PENNY Chilipulver
600 ml	Naturgut Bio Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch
200 g	rote Linsen
150 g	Naturgut Bio Blattspinat, tiefgekühlt
2 EL	Zitronensaft
	Salz

Zubereitung:

- 1** Spinat auftauen lassen. Die Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Süßkartoffeln und Ingwer schälen bzw. waschen und putzen. Die Süßkartoffeln klein würfeln. Die Tomaten entkernen und ebenfalls würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. In einem Topf im heißen Öl kurz anschwitzen. Mit Kurkuma, Paprika und Chili würzen und kurz mitschwitzen lassen.
- 2** Die Süßkartoffeln untermengen und die Brühe mit der Kokosmilch angießen. Aufkochen lassen und Spinat und Linsen ergänzen. Den Deckel auflegen und bei milder Hitze ca. 25 Minuten gar köcheln. Zwischendurch gelegentlich rühren und nach Bedarf Wasser ergänzen.
- 3** Mit Zitronensaft und Salz abschmecken und servieren. Bei Bedarf mit frischen Kräutern garnieren.