

Indischer Linsen-Dinkelcurry

www.fitdurchsleben.com

mit frischer Ananas und Spinat

Zutaten für 5 Personen:

40	g	Butter	
150	g	Zwiebel, kleinwürfelig geschnitten	
2	ST	Knoblauchzehen, gehackt	
200	g	Berglinsen	} separat über Nacht in kaltem Wasser einweichen
100	g	Dinkelkörner, ganz BIO	
je 1	TL	Curry, Kreuzkümmel, frischer - feingehackter Ingwer Salz,	
250	ml	Gemüsefond	
1	ST	Ananas, 400 g geschält und geschnitten	
100	g	Cashewnüsse	
80	g	Butter	
2	ST	Knoblauchzehen, gehackt	
1600	g	Spinat, frisch, blanchiert – abgeschreckt Grob gehackt – oder 1000 g Blattspinat TK (tiefgekühlt) ausgedrückt und grob gehackt	
		Salz, Pfeffer frisch aus der Mühle, Muskatnuss	

Herstellung:

1. Die feingehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen in Öl und Butter glasig anlaufen lassen.
2. Den abgetropften Weizen und die Linsen zugeben, mit Gemüsefond auffüllen, würzen und zugedeckt ca. 20 – 25 Minuten weichdünsten lassen.
3. Ananas schälen, halbieren den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
4. Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
5. Ananas und Nüsse vorsichtig unten den Curry heben und zugedeckt 10 Minuten durchziehen lassen.
6. Kleingehackte Knoblauchzehen in Butter glasig anlaufen lassen, Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer frisch aus der Mühle, Muskat würzen und im Topf zusammenfallen lassen.
7. Spinat zuletzt vorsichtig unter dem Linsen-Dinkelcurry ziehen und auf Teller anrichten.

