

# Rezept des Monats März 2018

## Spinat mit roten Linsen

### Zutaten:

- \* 200 g rote Linsen
- \* 250 g Blattspinat oder Mangold
- \* 10 g Ingwer gehackt
- \* 3-4 Knoblauchzehen gehackt
- \* Salz, Kreuzkümmel, Chili
- \* 4-5 EL Rapsöl

### Zubereitung:

Linsen in einem Sieb kalt abspülen, kurz abtropfen lassen und mit 400 ml kaltem Wasser und etwas Salz in einem Topf zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze ca. 10 Min. kochen. Spinat waschen, gut ausdrücken und grob hacken. Unter die Linsen mischen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Min. weitergaren.

In der Zwischenzeit Öl in einer mittleren Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Ingwer, Knoblauch und Chili zugeben und gut durchrösten.

Spinat-Linsen mit Salz abschmecken und mit der Würzmischung anrichten. Sollte die Masse zu wässrig sein, kann man sie mit etwas Flohsamenschalen eindicken ohne den Spinat zu zercochen.

### Tipp:

Dieses Gericht mit einem starken indischen Einschlag ist sehr einfach und rasch zuzubereiten, ist ernährungsphysiologisch sehr wertvoll und schmeckt einfach köstlich.

### **Spinat**

Ein Vorläufer des bei uns bekannten Spinats war vermutlich in Persien als „ispanag“ kultiviert worden und wurde von den Arabern als „isbanah“ nach Spanien gebracht. Dort wurde zum ersten Mal im 9. Jahrhundert von ihm berichtet. In Spanien wandelte sich der Name zu „espinaca“. In Mitteleuropa erwähnte ihn im 13. Jahrhundert erstmals Albertus Magnus: „Er übertrifft die Melde, besitzt borretschähnliche Blätter, wegerichähnliche Blüten und stachelige Früchte.“ Im Mainzer Hortus Sanitatis von 1485 wird er als Heilpflanze beschrieben.

Der Botaniker Leonhart Fuchs nannte ihn 1543 in seinem Kräuterbuch „Spinachia“ und schrieb: „Spinat oder Spinet würdt auch Beynetsch genent“. Zu dieser Zeit war Spinat bereits weit verbreitet und verdrängte als Gemüse zusehends die im Mittelalter beliebte, verwandte Gartenmelde.

Dieses Rezept drucken