



Leichter kochen,  
besser essen!

—HelloFresh.de | Kundendienst@hellofresh.de



Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

## Indischer Linseneintopf mit Kokosmilch und Garam Masala, serviert mit Pita-Brot

Garam Masala wird in jeder indischen Familie aus unterschiedlichen Gewürzen zusammengesetzt. Nach den Regeln der ayurvedischen Heilkunde soll es zum Erhitzen des Körpers beitragen. Lasst euch vom Linseneintopf erwärmen und von dem Duft von Garam Masala auf eine Reise in den Fernen Osten begleiten.



25 min.



Stufe 2



Zwiebel



Knoblauch



Spinat



Koriander



Ingwer



Tomatenmark



rote Linsen



Garam Masala



Tomatenstücke



Kokosmilch



Pita-Brot

Zutaten	2P	4P
Zwiebel	1	2
Knoblauch (solo)	½	¼
Spinat	150 g	300 g
Koriander	5 g	10 g
Ingwer	5 g	10 g
Gemüsebrühe*	200 ml	400 ml
Öl*	1 EL	2 EL
Tomatenmark	1 EL	2 EL
rote Linsen 15)	150 g	300 g
Garam Masala 15)	3 g	6 g
Tomatenstücke	200 g	400 g
Kokosmilch	200 ml	400 ml
Salz, Pfeffer*	nach Geschmack	nach Geschmack
Pita-Brot 1)	2	4

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

\* Gut im Haus zu haben

### Allergene

1) Gluten 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 662 kcal  
Kohlenhydrate: 77 g,  
Fett: 24 g, Eiweiß: 30 g  
Ballaststoffe: 16 g



**1** Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Schale vom Ingwer mithilfe eines Löffels abkratzen, Ingwer fein hacken. Heiße Gemüsebrühe zubereiten.



**2** Öl in einem Topf erwärmen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und ein paar Min. glasig dünsten. Ingwer, Tomatenmark, Linsen und Garam Masala zugeben und kurz mitbraten.



**3** Mit Tomatenpolpa, Kokosmilch und der vorbereiteten Brühe ablöschen und ca. 15 Min. ohne Deckel köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Pita-Brot nach Packungsangabe aufbacken.

**5** Spinat mit kochendem Wasser übergießen, kurz zerfallen lassen und abtropfen lassen.

**6** Spinat zum Eintopf geben und ca. 3 weitere Min. kochen lassen, bei Bedarf etwas Wasser zugeben.



**7** Eintopf in Schüsseln verteilen, mit frischem Koriander garnieren und mit etwas Pita-Brot genießen.