

# Linsengericht

**Für 1 Person**

**100 g rote Linsen,**

**1 Msp. Safran,**

**2½ dl Gemüsebouillon,**

**1 Frühlingszwiebel, fein gehackt, 1 kleines Stück**

**Ingwer, gerieben, wenig Chili, fein geschnitten,**

**1 TL Bratbutter, 200 g Blattspinat, Salz,**

**50 g Sauerrahm**



Die Linsen mit Safran und Bouillon in eine Pfanne geben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln. Zwiebel, Ingwer und Chili in der Bratbutter andünsten. Tropfnassen Spinat beifügen und zugedeckt zusammenfallen lassen. Gekochte Linsen abgiessen, zum Spinat geben, salzen. Mit Sauerrahm servieren.

**annabelle VITAL-DIÄT II**

**WERDVERLAG**