

Linsen-Hack-Topf

Für 4 Portionen

200 g Tellerlinsen	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	1 EL Kreuzkümmelsaat	500 g Blattspinat
2 EL Olivenöl	350 g Rinder-Hackfleisch	Salz, Pfeffer
40 g Sultaninen	400 g stückige Tomaten	Zimt, Zucker
25 g Petersilie	250 g griech. Joghurt	

Linsen mit reichlich Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt 35-40 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Chili putzen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Kreuzkümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und grob mörsern. Spinat in kaltem Wasser waschen, trocken schleudern und grob schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, das Hack darin krümelig braten, dabei leicht salzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili zugeben und kurz mitbraten. Kreuzkümmel, Spinat und Sultaninen zugeben, alles mit 1-2 l Wasser und stückigen Tomaten ablöschen und aufkochen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zimt würzen, zugedeckt unter Rühren ca. 5 Minuten garen. Linsen abgießen und abtropfen lassen. Zum Hackfleisch geben und 1-2 Minuten mitgaren. Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Den Linseneintopf mit Joghurt und Petersilie garniert servieren.

NN am 02. September 2026