

# Dhal mit Brennesselspinat

für 4 bis 6 Personen



## Zutaten

### Linsengericht:

70g Zwiebeln

10g Ingwer

1 Msp Chili

2 EL Kokosfett oder Gee

1 TL Curry mild, gemahlen

1 TL Kurkuma

1 TL Senfkörner oder

Schwarzkümmelsamen

1 kleine Zimtstange

4 Kardamomkapseln (angedrückt)

250g eingelegte Mungbohnen

1 Glas Tomatenpürée

6,5 dl Gemüsebouillon

### Brennesselspinat

1 kleine Zwiebel

1 EL Kokosöl oder Gee

300g Brennessel &

Labkraut

1dl Gemüsebouillon

1/2 Tl Kräutersalz

Variante:

## Zubereitung

fein hacken und mischen

(oder aus dem Garten: Samen der Jungfer in Grün!)

begeben zusammen anbraten bis es dämpft  
und sich die Aromastoffe entfalten

begeben und 20 Minuten auf kleiner Stufe unter  
Umrühren köcheln

mit Kräutersalz & Pfeffer abschmecken  
(evtl. gemahlene Papayakerne zur besseren  
Eiweissverdauung statt Pfeffer begeben)  
& geniessen

Dazu passt eine Kräuter-Quarksauce!

klein schneiden & andünsten

begeben

ablöschen und 3-5 Minuten mit geschlossenem Deckel  
köcheln lassen.

Brennesseln im Steamer andünsten!