

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 Tomatenpüree

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!