




# Arabische Linsensuppe mit Spinat

 Zeit gesamt  
40min

 Zubereitungszeit  
40min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 8 Portionen

Zwiebeln, gelb	4 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Karotten	10 St.
Öl	4 EL
Linsen, rot	300 g
Kreuzkümmel	2 TL
Gemüsebrühe	2 L
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Salz	
Blattspinat	400 g
Petersilie, frisch	40 g
Zitronen	2 St.

## Zubereitung

Die Zutaten wurden automatisch auf die erforderliche Anzahl von Portionen umgerechnet. Das Originalrezept besteht aus 4 Portionen.

 Küchenutensilien

großer Topf, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 3–4 Min. anbraten.

2. Linsen zugeben und ca. 1–2 Min. mitbraten. Kreuzkümmel zugeben, ca. 1 Min. anbraten, dann mit heißer Brühe ablöschen. Lorbeer zufügen, leicht salzen und aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Min. weich garen.

3. Inzwischen Spinat waschen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen und die Suppe leicht pürieren. Suppe mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Petersilie und Spinat unterheben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Suppe auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zur Suppe passt [Naan – Indisches Fladenbrot](#).

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	291 kcal		
Kohlenhydrate	44 g	Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	14 g	Fette	6 g



# Adana-Kebab-Spieße mit Röstpaprika und Bohnenhummus



Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
40min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 8 Portionen

Paprika, rot	4 St.
Paprika, gelb	6 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Minze, frisch	40 g
Kreuzkümmel	1 TL
Hackfleisch vom Rind	1200 g
Eier	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivöl	6 EL
Zucker	
weiße Bohnen in der Dose	1000 g
Honig	2 EL
Essig	2 EL

## Zubereitung

Die Zutaten wurden automatisch auf die erforderliche Anzahl von Portionen umgerechnet. Das Originalrezept besteht aus 4 Portionen.



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Paprika mit der Haut nach oben auf einem Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 15 Min. garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Zwiebel, die Hälfte der Minze, Kreuzkümmel, Hackfleisch, Ei und Salz gut miteinander vermengen. Die Masse mit den Händen um 8 Holzspieße verteilen und festdrücken. Adana-Kebab-Spieße auf einem weiteren Backblech verteilen und alles zusammen im Ofen ca. 15 Min. zu Ende garen.
3. Knoblauch schälen und grob hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl und Zucker auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. anschwitzen. Bohnen in ein Sieb abgießen.
4. In einem hohen Gefäß Knoblauch, Bohnen, Honig, 2 EL kaltes Wasser, Essig und 2 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Minze unter das

Bohnenhumus rühren.

5. Adana-Kebab-Spieße und Röstpaprika aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Weißes Bohnenhummus dazureichen und servieren.

Guten Appetit!


## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	589 kcal		
Kohlenhydrate	53 g	Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	45 g	Fette	22 g



# Baklavatrifle mit griechischem Joghurt und Granatapfel

 Zeit gesamt  
20min

 Zubereitungszeit  
20min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 8 Portionen

Schlagsahne	200 ml
Griechischer Joghurt	1000 g
Kretischer Mischblütenhonig	6 EL
Granatapfel	2 St.
Baklava	16 St.

## Zubereitung

Die Zutaten wurden automatisch auf die erforderliche Anzahl von Portionen umgerechnet. Das Originalrezept besteht aus 4 Portionen.

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Handrührgerät mit Schneebesen

1. In einem hohen Gefäß Schlagsahne mithilfe eines Handrührers mit Schneebesen steif schlagen. In einer Schüssel griechischen Joghurt mit 2 EL Blütenhonig verrühren und geschlagene Sahne unterheben. Joghurtcreme im Kühlschrank zum Durchkühlen beiseitestellen.
2. Granatapfel halbieren und mithilfe eines Löffels durch Klopfen Kerne von der Schale lösen. Baklavastücke klein würfeln.
3. Baklavawürfel, Joghurt und Granatapfelkerne schichtweise in Gläsern oder Schüsseln anrichten. Nach Belieben mit etwas vom Blütenhonig beträufeln und Baklavatrifle mit griechischem Joghurt und Granatapfel servieren.

Viel Freude beim Genießen!

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	520 kcal		
Kohlenhydrate	72 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	19 g	Fette	18 g