

Spinat-Linsen-Topf mit Jakobsmuscheln und Quark-Brötchen

Für zwei Personen

Für den Spinat-Linsen-Topf:

6 Jakobsmuscheln	100 g Linsen	100 g Babyspinat
$\frac{1}{2}$ Limette	$\frac{1}{2}$ Schalotte	10 g Ingwer
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 Msp. Kreuzkümmel	1 Prise Safra
1 TL gelbe Currypaste	2 EL Sesamöl	35 ml trockener Weißwein
200 ml Kokosmilch	Chilipulver, Salz	

Für die Quarkbrötchen:

250g Dinkelmehl	1 Beutel Weinstein-Backpulver	1 Ei
150g Magerquark	100g Naturjoghurt	2 EL Sesam
1 TL Salz		

Die Linsen im Sieb abbrausen und in 250 Milliliter Wasser bissfest garen. In der Zwischenzeit Quark, Joghurt und das Ei in einer Rührschüssel mit Knethaken zu einer homogenen Masse verrühren. Backpulver, Salz und nach und nach das Dinkelvollkornmehl dazugeben. Danach zwei Esslöffel Sesam dazugeben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und fünf große Brötchen auf das Blech geben. Das Blech in den kalten Backofen schieben, auf 220 Grad Ober-/Unterhitze einstellen und auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen. Wenn die Brötchen leicht braun werden und duften, aus dem Ofen nehmen. Die Linsen abgießen und abtropfen lassen. Den Spinat waschen und beiseite stellen. Ingwer schälen, Schalotte abziehen und beides fein würfeln. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Currypaste, Ingwer und Schalotten darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Nun die Linsen hinzugeben, mit Kokosmilch angießen und fünf Minuten köcheln lassen. Die Limette auspressen. Die Muscheln waschen, trocken tupfen und mit etwas Limettensaft beträufeln. Mit Chili und Salz würzen. Im übrigen Öl von jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten. Die Linsensauce mit Salz, Limettensaft, Chili, Kreuzkümmel und Safran abschmecken. Den Spinat unterheben. Den Spinat-Linsen-Topf auf Tellern verteilen und jeweils drei Jakobsmuscheln draufsetzen. Die Quarkbrötchen dazu servieren.

Karin Emme am 29. September 2014