

## Puy Linsen mit Tomaten, Feta, Speck und Spinat

(fett gedruckte Produkte sind bei zumKochen erhältlich)

Für 6 Personen

250 g **Puy Linsen** oder  
**Grüne Linsen**

500 ml **Oscar Geflügelfond**

2 Zwiebeln, in Spalten  
geachtelt

1 TL Zucker

100 ml **Himbeer-Essig** oder  
**Balsamico Bianco**

2 Knoblauchzehen fein  
gehackt

100 g Frühstücksspeck  
gewürfelt

**Ashanti Rub**

5 EL geröstete  
Pinienkerne/Kürbiskerne

5 EL Rosinen

12-18 Kirschtomaten

Ca. 150 g Feta in kleine  
Stücke gebrochen

200 g frische Spinatblätter

Die Linsen in kaltem Wasser waschen und mit dem Hühnerfond in einem großen Topf zum Kochen bringen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen bis sie bissfest sind. Abgießen und dabei ungefähr 100 ml vom Kochfond auffangen und beiseite stellen.

Die Zwiebeln in einer großen Pfanne mit Olivenöl anschwitzen bis sie glasig sind. Dann die Hitze reduzieren und den Zucker und den Essig dazugeben. So lange köcheln lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Zwiebeln karamellisiert. Den Knoblauch und den Speck dazu geben, mit **Ashanti Rub** würzen und kurz durchrösten.

Linsen, Kochwasser, Rosinen und Kirschtomaten dazugeben und erhitzen, dann den Spinat dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Spinat zusammen gefallen ist, den Feta dazu geben. Nicht mehr viel rühren. Auf Tellern anrichten mit den Pinienkernen bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

*Köstlich als Vorspeise oder als Beilage zu einem Schweinskotelett.*

Perfekt zum Mitnehmen  
in der [Bento-Box](#)

[EINKAUFLISTE](#)

