

Michis

Geschmorter

Blumenkohl

mit Linsen und

Spinat

1 TL Fenchelsamen  
1 TL Koriandersamen  
5 Pimentkörner  
1 getrocknete Chilischote  
5 EL Rapsöl  
1 Blumenkohl  
2 Möhren  
350g Linsen  
Babyspinat  
400ml Gemüsebrühe  
Petersilie  
1 Zitrone, Salz, Pfeffer

Fenchel, Koriander, Piment, Chilischote zerstoßen und in einem Topf anrösten.

In Scheiben geschnittene Möhren dazugeben und mit anrösten  
Mit Brühe ablöschen

Linsen dazugeben

Dann den Blumenkohl in den Topf

Alles 20 Minuten bei geschlossenerem

Deckel schmoren (ab und zu den

Blumenkohl mit der Brühe übergießen.

Danach den Babyspinat dazugegeben

und noch einmal 10 Minuten  
schmoren.

Würzen mit Zitrone, Salz und Pfeffer.

Nach Geschmack mit

Schwarzkümmel, Schwarzen Sesam,  
und Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt ein Zitronenquark sehr  
lecker.

(200g Quark, Saft einer Zitrone +  
Abrieb, Salz und Pfeffer)



Guten Appetit!