

Linsen-Curry



Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 1 Süßkartoffel
- 400 g Möhren
- 300 g rote Linsen
- 4 EL mildes Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen Tomaten, gehackt
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Prise Jod-Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 10 g Koriander



2 Portionen



ca. 50 Minuten

Zubereitung:

- 1) 2 Zwiebeln schälen und grob würfeln.
1 Süßkartoffel und 400 g Möhren waschen, schälen und würfeln.
- 2) 1 EL der Kokosmilch in die Pfanne geben und die Zwiebeln andünsten. Anschließend die Süßkartoffel, Möhren, 300 g Linsen und 4 EL Currypulver hinzufügen und unter Rühren für weitere 5 Minuten andünsten.
- 3) 2 Dosen gehackte Tomaten, 100 ml Kokosmilch und 400 ml Brühe hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 20 - 30 Minuten köcheln.
- 4) Das Curry mit 1 Prise Jod-Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken und 10 g Koriander hinzufügen.

Rezeptvariationen:

Der Koriander kann je nach Geschmack durch Petersilie ersetzt werden.



← Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!