



Linsen-Curry - 6 Personen, 1 Stunde

1

Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln, gehackten Knoblauch, Ingwer und Karotten dazugeben und 1-2 Minuten anbraten.

2

Die Currypaste und die schwarzen Beluga-Linsen hinzufügen und eine weitere Minute anschwitzen. Dann die passierten Tomaten, Kokosmilch und 1 Tasse der Gemüsebrühe dazugeben. Alles gut umrühren und zum kochen bringen. Das Curry

ZUTATEN

- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 1 TL Ingwer gehackt
- 2 kleine Karotten in Scheiben geschnitten

abgedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 30-40 Minuten köcheln lassen, währenddessen die restliche Brühe nach und nach zugeben.

3

5 Minuten vor Ende der Garzeit den Brokkoli zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Den Spinat hinzufügen und für eine weitere Minute garen, bis der Spinat zusammengefallen ist.

4

Das Beluga Linsen-Curry mit Joghurt servieren. Reis passt dazu, ist aber nicht notwendig.

- 1 ½ EL Currypaste
- 300 g Beluga Linsen
- 400 ml passierte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch 400 ml
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Brokkoli in Röschen zerteilt
- 2 Handvoll frischer Baby-Spinat
- 2 EL Limettensaft
- 2-3 EL Joghurt
- Reis

REZEPT - LINSEN-CURRY