

Rezept der Woche

Linsen Curry

Zutaten:

100 g Teller Linsen
100 g Berg Linsen
100 g Rote Linsen
1 Stange Porree
3 Möhren
1 Dose gehackte Tomaten (400g)
1 Dose Kokosmilch (400ml)
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer (etwa Daumen groß)
3 EL Curry Pulver
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Teller- und die Berglinsen in der doppelten Menge Wasser etwa 15- 20 Minuten kochen, sie sollten noch leicht Biss haben. Die Linsen abgießen und zur Seite stellen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Porree in etwa fingerbreite Scheiben schneiden und gut waschen.

Die Möhren schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer in etwas Öl glasig anbraten. Nun den Porree und die Möhren dazu geben.

Nun das Curry Pulver dazu geben und alles gut durchrühren.

Die gehackten Tomaten dazu geben und das Ganze mit etwa 1 Liter Wasser aufgießen.

Alle Linsen dazu geben und ordentlich durchrühren. Das ganze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Jetzt geben wir die Kokosmilch dazu und würzen noch etwas mit Salz und Pfeffer.

Tipp: Man kann anstatt getrockneter Linsen auch 1 große und 1 kleine Dose Linsen nehmen, dann spart man sich die Zeit vom Kochen der Linsen.

Guten Appetit!