

Linsen-Gemüse-Kokos-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

150 g	Linsen
200 g	Zwiebeln
4	große Knoblauchzehen
1	große rote Chillischote
40 g	Ingwer
700 g	festkochende Kartoffeln
400 g	Möhren
3 EL	Kokosöl
2 TL	gemahlene Kurkuma
4 TL	Gemüsebrühepulver
1 Dose	Kokosmilch (400 ml)
600 g	Wirsing
1-2 Stck	Bio Limette
1 Prise	Cayennepfeffer (wenn gewünscht)



Zubereitung:

Linsen im Sieb kalt abbrausen und nach Packungsanleitung garen*.

Anschließend im Sieb abgießen und kalt abbrausen.

Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Chilli waschen, putzen, längs halbieren, auf Wunsch entkernen und ebenfalls fein würfeln.

Ingwer schälen und fein reiben.

Kartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln.

Möhren schälen, längs halbieren und quer in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Chilli, Ingwer und Kurkuma zugeben und 1 Minute mit anschwitzen.

Mit 600 ml Wasser ablöschen und Brühepulver und Kokosmilch einrühren.

Kartoffeln und Möhren zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln fast gar sind.

Inzwischen Wirsing putzen, vierteln, Strunk entfernen, waschen und die Viertel quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Wirsing zum restlichen Gemüse geben, aufkochen und im geschlossenen Topf weitere 5-10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Inzwischen Limetten heiß abwaschen, trocken reiben, 2 TL Schale fein abreiben und 2-3 EL Saft auspressen, Linsen, Schalenabrieb und Saft unterrühren.

Curry mit Salz und ggfs. mit Cayennepfeffer abschmecken.

In 4 Schalen portionieren und servieren – Guten Appetit!

Dauer ca. 55 Minuten

Tipp*: Garen Sie die Linsen nicht zu weich. Sie sollten noch ihre Form behalten und nicht zerfallen.



www.winkler-muehle.de ·  winklermuehle

Inzwischen Wirsing putzen, vierteln, Strunk entfernen, waschen und die Viertel quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Wirsing zum restlichen Gemüse geben, aufkochen und im geschlossenen Topf weitere 5-10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Inzwischen Limetten heiß abwaschen, trocken reiben, 2 TL Schale fein abreiben und 2-3 EL Saft auspressen, Linsen, Schalenabrieb und Saft unterrühren.

Curry mit Salz und ggfs. mit Cayennepfeffer abschmecken.

In 4 Schalen portionieren und servieren – Guten Appetit!

Dauer ca. 55 Minuten

Tipp*: Garen Sie die Linsen nicht zu weich. Sie sollten noch ihre Form behalten und nicht zerfallen.



www.winkler-muehle.de ·  winklermuehle