Unser Rezept

DER WOCHE

LINSEN-CURRY

MIT KAROTTEN

ZUTATEN

2 Zwiebeln

1 Chili

4 Karotten

250 g rote Linsen

3 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel gemahlen

1 TL Kurkuma gemahlen

1 TL Garam masala indische Gewürzmischung

1 EL Ingwer Wurzel, frisch gehackt

1 EL Kokosraspeln

Salz

Petersilie frisch, gehackt, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Linsen in einem Metallsieb unter fließend kaltem Wasser abspülen und in einem Topf geben, mit 500 ml Wasser bedecken und aufkochen. Die Hitze reduzieren, einen Deckel halb aufsetzen und auf niedrigster Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin 3 Minuten andünsten. Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Masala, Ingwer und Kokosraspel einrühren und 1/2 Minute mitbraten.

Karotten und Chili kleinschneiden, dazugeben, die Hitze reduzieren und 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Mit Salz kräftig würzen, die Linsen mit der Garflüssigkeit dazugeben und noch weitere 5 Minuten garen.

Das Linsen-Curry mit Salz abschmecken, mit frisch gehackter Petersilie garnieren und heiß servieren.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de