



Karotten-Linsen-Curry

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer
500 g Karotten

1 D. Stückige Tomaten
3 frische Tomaten
1 Süßkartoffel

200 g Belugalinsen – bitte vorkochen
200 g Blattspinat
1 kleine D. Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe

½ EL rote oder grüne Currypaste
1 EL Rapsöl
Saft einer Limette
Meersalz, Paprikapulver, Curry

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Die Karotten in Scheiben schneiden. Dann alles in einen Topf mit dem Öl 1-2 Minuten leicht anbraten.

Mit den Tomaten, der Kokosmilch und ca. 300 ml Gemüsebrühe ablöschen, leicht aufkochen und ca. 20 Minuten garen lassen. Die restliche Gemüsebrühe nach und nach zugeben (oder warten bis zum Ende alle Zutaten im Topf sind und entscheiden, ob die Konsistenz so gut ist).

Nun die Süßkartoffel schälen, würfeln und ebenfalls in die Brühe geben, ca. 10 Minuten mitgaren. Kurz vor Ende der Garzeit den gewaschenen Spinat, die vorgekochten Belugalinsen und die Kokosmilch zugeben. Gut umrühren.

Jetzt wird gewürzt mit Currypaste, Meersalz, Paprika und zusätzlichem Curry – nach Bedarf und Geschmack. Scharf oder nur pikant?
Der Limettensaft kommt zum Ende unter das Curry.

Mit frischem Koriander oder Petersilie vor dem Servieren schön anrichten.
Lass es dir und deinen Lieben schmecken, yummi