

Linsen-Curry



Zutaten:

- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Süßkartoffel
- 160 g Möhren
- 120g rote Linsen
- 2 EL mildes Currypulver
- 160 ml Gemüsebrühe
- 1 Dosen Tomaten, gehackt
- 40 ml Kokosmilch
- 1 Prise Jod-Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 10 g Koriander



2 Portionen



ca. 50 Minuten

Zubereitung:

- 1) 1/2 Zwiebel schälen und grob würfeln.
1/2 Süßkartoffel und 160 g Möhren waschen, schälen und würfeln.
- 2) 1 EL der Kokosmilch in die Pfanne geben und die Zwiebeln andünsten. Anschließend die Süßkartoffel, Möhren, 120 g Linsen und 2 EL Currypulver hinzufügen und unter Rühren für weitere 5 Minuten andünsten.
- 3) 1 Dose gehackte Tomaten, 40 ml Kokosmilch und 160 ml Brühe hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 20 - 30 Minuten köcheln.
- 4) Das Curry mit 1 Prise Jod-Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken und 10 g Koriander hinzufügen.

Rezeptvariationen

Der Koriander kann je nach Geschmack durch Petersilie ersetzt werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Linsen-Curry



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	319,9 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	2,5 g 0,5 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	54,7 g 15,7 g
Protein	18,0 g
Ballaststoffe	13,3 g

