

Rezept des Monats Juni

Linsencurry



Zutaten:

250g rote Linsen

1 Zwiebel

3 Möhren

1 Zucchini

200g Brokkoli

2EL Rapsöl

200g Reis

250ml Wasser

1TL Gemüsebrühe

2TL Currypaste (alternativ Tomatenmark)

200ml Kokosmilch

½ Koriander oder Petersilie

1 frische Limette Gewürze: Salz, etwas Pfeffer, Currypulver, Prise Chilipulver

Zubereitung:

Linsen für 8 Minuten kochen. Auf ein Sieb geben, abtropfen lassen. Zwiebeln fein würfeln. Möhren schälen und halbieren. Dann schräg in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen

Öl in Topf geben und erhitzen lassen. Zwiebeln dazu geben und 2-3 Minuten glasig dünsten. Reis waschen und im einem zusätzlichen Topf in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Gemüsebrühe mit 250ml Wasser vermengen und aufgießen, Currypaste einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Kokosmilch und Linsen unterrühren aufkochen und 2-3 Minuten (ohne Deckel) köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver und Limettensaft abschmecken.

Koriander (Petersilie) abrausen, fein hacken und dazugeben. Reis abgießen und zusammen servieren.

Pro Portion

Kcal 509 EW 24,6 Fett 10 KH 71,2