

Linsen-Kokoscurry



Zutaten:

400 ml Kokosmilch
 250 ml Gemüsesuppe
 150 g rote Linsen
 50 ml Maracuja Saft
 2 Karotten
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 Stange Lauch
 6 g Ingwer
 2 EL Sonnenblumenöl
 1 EL Currypulver
 1 TL Garam Masala
 Salz, Cayennepfeffer
 Korianderkraut
 1 Limette

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden, die Lauchstange halbieren und in schräge Ringe schneiden, die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Stück Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden oder reiben. Die roten Linsen in ein Sieb geben und abwaschen. In einem großen Topf Pflanzenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer für ca. 2 Minuten glasig dünsten lassen. Dann Lauch und die Karotten dazugeben und alles gemeinsam für 3-5 Min. dünsten lassen. Currypulver und die roten Linsen unterrühren und diese für 1 Minute mit anrösten. Mit Maracujasaft ablöschen und mit Kokosmilch und Gemüsesuppe auffüllen, kurz aufkochen lassen und 20 Min. mit Deckel köcheln lassen. Zuletzt mit Salz, Cayennepfeffer, Currypulver und Limettensaft nach Belieben abschmecken. Als Beilage schmeckt am besten gekochter Jasminreis.



Diverses

