Linsen-Curry

Zutaten

- 250 g rote Linsen
- 500 ml Wasser
- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1/2 Sellerieknolle
- 2 Kartoffeln
- 2 Peperoni
- 8 Knoblauchzehen
- Ingwer
- 1 Dose Tomatenstücke
- 1 Dose Kokosmilch
- Olivenöl
- 2 EL Madrascurry
- 1 EL Curry süß
- evtl. Kreuzkümmel
- evtl. 1 EL Zitronensaft
- Koriander
- Petersilie

Nach Belieben:

- Brokkoli
- Okra
- …

Zubereitung

Linsen in einem Sieb gut abspülen und etwa **10 Minuten** in Wasser einweichen. Zwiebeln, Karotten, Lauch, Sellerie und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und im Topf mit etwas Olivenöl andünsten. Knoblauch schälen und klein haken, Peperonies entkernen und in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Das Wasser, die Linsen und den geriebenen Ingwer hinzugeben und bei kleiner Flamme köcheln lassen. Nach etwa **30 Minuten** die Tomatenstücke und die Kokosmilch hinzugeben, mit den Gewürzen, Salz und Zitronensaft abschmecken und weiter **10 Minuten** köcheln lassen.

Koriander und Petersilie kleinhaken und über das fertige Curry streuen.

From:
https://wiki.fritzcloud.net/ - **FritzWiki**

Permanent link:
https://wiki.fritzcloud.net/doku.php?id=rezepte:kochen:linsen-curry

Last update: **28.12.2024 14:21**