

LINSENCURRY

Zutaten :

(ergibt ca. 2-2,5 ltr.):
1 Apfel
2 mittelgroße Zwiebeln
20 g Ingwer
2 Chilli
2 Zehen Knoblauch
ca .500 g saisonales Gemüse (z.B. Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Paprika, Zucchini, Kürbis)
4 Kartoffeln
1 ltr. Gemüsebrühe
Tomatenmark
50 ml Orangensaft
Currypaste
800 ml Kokosmilch
400 g Bliesgaulinsen
Öl zum anbraten
1 Stange Zitronengras
Salz

Zubereitung:

1. Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dann am nächsten Morgen abwaschen
2. Linsen, Apfel, Karotten, Kartoffel, Sellerie/Petersilienwurzel, Zwiebeln und Knoblauch und Ingwer in Brunoise schneiden, in etwas Öl anschwitzen. Paprika und Zucchini ebenfalls feinwürfeln und dazugeben (Falls saisonal eher Kürbis, bei erster Toure anschwitzen, wegen Garzeit)
3. Tomatenmark und Curry hinzugeben, kurz mit anbraten. Mit O-Saft ablöschen, dann mit Kokosmilch aufgießen. Chili und eingeschnittenes Zitronengras hinzugeben. Etwas köcheln lassen. Linsen hinzugeben, abschmecken.

alle Rechte: Landhaus Wern's Mühle GmbH