

ROTE LINSEN CURRY

mit Kokosmilch

ZUTATEN (4 Personen)

2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
250 g Kirschtomaten
250 g rote Linsen
1 EL Rapsöl
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Zimt
1 TL Curry
400 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
2 EL Limettensaft

ZUBEREITUNG

Knoblauch klein würfeln. Ingwer klein schneiden. Tomaten vierteln. Linsen in ein Sieb geben und abspülen. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer anbraten. Dann Kreuzkümmel, Zimt und Curry unterheben und kurz anrösten.

Kokosmilch, Gemüsebrühe, Tomaten und Linsen zugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Kokosmilch zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Dazu passt Reis.



Simon oder Herr Fink
Verkaufsberater



©Adobe Stock/#101894525