

Rezept von Lena Bettendorff

Gemüsecurry

Zutaten für 4 Personen

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 700 g Saisongemüse
- 150 g rote Linsen
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL Pimentpfeffer
- 2 TL Kurkuma
- 1 cm Ingwer
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Garam Masala
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Zitrone
- Salz

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Gemüse putzen und würfeln.
- Die Linsen in einem feinen Sieb abbrausen.
- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten und die Gewürze dazugeben.
- Gemüse und Linsen hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, Kokosmilch hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
- Evt. noch Gemüsebrühe hinzufügen.
- Die Zitrone pressen.
- Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Dazu passt Vollkornreis, Couscous oder Bulgur.