



# gemüsecurry

## Zutaten

4 Portionen

- 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

@lena  
bettendorff

## 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.

Dazupasst Vollkornreis, Couscous oder Bulgur.

bon appetit