

2

GEMÜSE-LINSEN CURRY

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g

Fett in g

Eiweiss in g

Energie in kcal

70

8

29

470

 Servierfertig: ca. 30 Min.



Feedback teilen:



Ruf uns einfach kostenlos an unter 0800 723 7809

Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.de

Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf facebook.com/kochabo.de



ZUTATEN

	2 Personen	4 Personen
● rote Linsen	ca. 125 g	ca. 250 g
● Blumenkohl	½ Kopf	1 Kopf
● Möhren	2 Stk.	4 Stk.
● Datteln	ca. 30 g	ca. 60 g
● Koriander	½ Bund	1 Bund
● Currys	2 TL	4 TL
● griechisches Joghurt	ca. 80 g	ca. 160 g
● Wasser	400-500 ml	900-1000 ml
● Speisestärke oder Mehl	1 TL	2 TL
● Öl	1 EL	2 EL
● Salz, Pfeffer	Prise	Prise

1

Blumenkohl vorsichtig waschen und in kleine Röschen teilen. **Möhren** waschen, schälen, längs halbieren und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. **Datteln** in Scheiben schneiden.

2

Öl in einem breiten Topf erhitzen und **Blumenkohlröschen** sowie **Möhren** darin anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Linsen** und **Datteln** hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Hälfte des **Currys** darüber stäuben, etwa 1 Minute anschwitzen und mit dem **Wasser** aufgießen. Das Ganze aufkochen lassen und zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Dazwischen hin und wieder umrühren.

3

In der Zwischenzeit **Koriander** waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen. $\frac{3}{4}$ des **Joghurts** unter die **Linsen** rühren und kurz (!) aufkochen lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und dem restlichen **Currys** abschmecken. Falls das Curry zu flüssig ist mit etwas **Speisestärke** oder **Mehl** sämig abbinden.

4

Gemüse-Linsen Curry auf tiefen Tellern anrichten, mit **Korianderblättern** bestreuen und mit dem restlichen **Joghurt** als Beilage servieren.

