



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](mailto:feedback@kochabo.de)  
Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf [facebook.com/kochabo.de](https://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
 Currypulver	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 **Blumenkohl**röschen sowie **Möhren** darin anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Linsen** und **Datteln** hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Hälfte des **Currypulvers** 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. ¼ des **Joghurts** unter die **Linsen** rühren und kurz (!) aufkochen lassen. Mit **Salz, Pfeffer** und dem restlichen **Currypulvers** 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.

