

Rezept der Woche



Mangold-Linsen-Curry

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

400g bunter Mangold
300g rote Linsen
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
2 EL Kokosöl
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma
1 Dose Kokosmilch
500ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Petersilie
Zitronensaft

Mangold putzen & waschen. Die Stängel würfeln und die Blätter in Streifen schneiden.

Die Linsen abbrausen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer schälen und würfeln. Kokosöl erhitzen und darin andünsten. Kreuzkümmel & Kurkuma kurz mit andünsten.

Die gewürfelten Mangoldstängel, Linsen (ungekocht), Kokosmilch und Brühe hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Nach der Hälfte der Zeit auch die Mangoldblätter hinzugeben.

Sobald die Linsen gar sind, das Gericht von der Flamme nehmen und mit Petersilie und etwas Zitronensaft abschmecken.

Fertig!

GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann