

Birkenhof

BIO Obst,
Gemüse, Käse,

Jana & Timo

Kartoffeln
& mehr...

Grebenstein



REZEPT TIPP

WWW.JANAUNDTIMO.DE

LINSENCURRY

mit Spinat & Kokosmilch | vegan



Das brauchst du für 4 Personen:

- 250 g rote Linsen
- 250 g schwarze Beluga-Linsen
- 400 g Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 g Blattspinat
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Dose Kokosmilch (400ml)
- Bund Koriander
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- Fenchel gemahlen, Bockshornklee gemahlen oder ganz



Zubereitung:

- Beluga-Linsen nach Packungsangabe garen
- Zwiebel klein Hacken
- Möhren reiben (oder in kleine Stifte schneiden)
- Kartoffeln in kleine Würfel schneiden
- Spinat grob Hacken



In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Möhren ca. 5 Min. andünsten, Kartoffeln zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Gib nun nach und nach den Blattspinat dazu und lass das Gemüse nochmal ca. 5 Min. dünsten.

Gebe nun die roten Linsen dazu und lösche alles anschließend mit der Kokosmilch ab. Jetzt kommen 2/3 vom Koriander hinzu - weitere 5 Min. dünsten.

In einer kleinen Pfanne Fenchel, Kreuzkümmel und Bockshornklee kurz erhitzen (ohne Fett) und die Gewürzmischung anschließend ins Curry geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gegarte Beluga-Linsen unterheben und noch einmal ca. 5 Min. bei geringer Hitze durchziehen lassen.

Vor dem Servieren den restlichen Koriander darüberstreuen.

GUTEN APPETIT