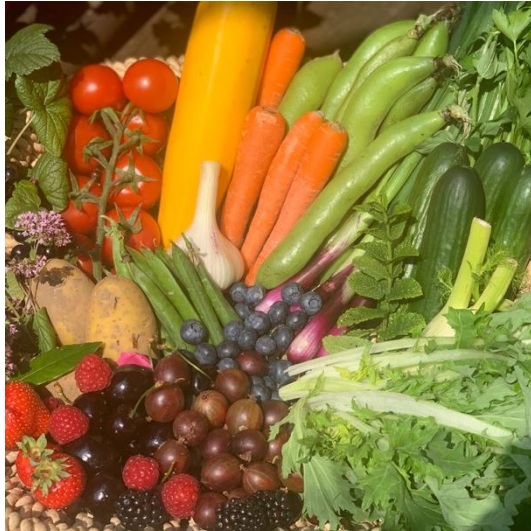


Sommer-Rezept



Linsencurry mit Paprika

für 4 Personen, Hauptgericht, vegetarisch, Zubereitungszeit 45 Min.



Zutaten:

- 3 große Paprikaschoten, rote und gelbe
- 600 g Linsen, rote
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL EL Olivenöl
- 1500 ml Kokosmilch
- 800 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Tomatenmark
- 5 TL Currypulver
- 3 TL Kurkuma
- 3 TL Tandoori Gewürzmischung
- 1 TL Salz und Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Paprikaschoten waschen, würfeln, die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken.

Öl erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Danach Paprika hinzufügen und kurz mit andünsten.

Tomatenmark und die Gewürze dazugeben, anschließend die Linsen hinzufügen. Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen und zum Schluss abschmecken.

Mit gehackter Petersilie servieren.

Tipp:

Dazu passt Fladenbrot oder Reis sehr gut.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.