

Rezept

Linsencurry mit Paprika

Ein Rezept von Linsencurry mit Paprika, am 19.04.2024

Zutaten

1 TL Koriandersamen	1 TL Chiliflocken
1 TL Kreuzkümmelsamen	½ Zimtstange
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	1 Möhre
1 EL Butterschmalz	120 g rote Linsen
400 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
1 rote Paprikaschote	½ TL Kurkumapulver
½ TL Paprikapulver edelsüß	1 TL Tamarindenpaste
Salz	Pfeffer
4 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett)	½ Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Den Wok erhitzen. Koriandersamen, Chiliflocken, Kreuzkümmel und die Zimtstange hineingeben und ohne Fett ca. 2 Min. unter Rühren anrösten, bis die Gewürze anfangen zu duften. Gewürze herausnehmen, in einen Mörser geben und zu einer feinpulvrigen Mischung zerstoßen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Möhre putzen, mit dem Sparschäler schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
3. Das Butterschmalz im Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren ca. 2 Min. braten. Linsen und die geröstete Gewürzmischung unterrühren. Die Gemüsebrühe angießen. Die Tomaten aus der Dose und die Möhrenscheiben dazugeben. Alles offen 10 - 15 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen die Paprikaschote längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Hälften waschen, würfeln und dazugeben. Alles weitere 3 Min. zugedeckt köcheln und garen lassen. Das Curry mit Kurkuma-, Paprikapulver und der Tamarindenpaste würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Joghurt mit 1 Prise Salz verrühren. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken.
6. Das Linsencurry in zwei tiefen Tellern anrichten. Den Joghurt darauf verteilen. Die Korianderblättchen darüberstreuen. Dazu passt indisches Fladenbrot (Naan).