

Rezept

Curry-Linsen mit Aprikosen

Ein Rezept von Curry-Linsen mit Aprikosen, am 01.10.2023

Zutaten

1/2 Bund Staudensellerie (ca. 400 g)	2 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten	2 EL Butterschmalz
2 TL Garam masala (Gewürzmischung)	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
250 g rote Linsen	1/2 l Gemüsebrühe
300 g Aprikosen (ersatzweise aus der Dose)	Salz
Pfeffer	200 g Naturjoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Sellerie waschen, das Grün abzupfen und beiseite legen. Sellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Chilis putzen, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden.
2. Den Wok erhitzen, darin das Schmalz heiß werden lassen. Sellerie, Knoblauch und Chilis 1 Min. pfannenrühren. Garam masala und Kreuzkümmel einrühren, kurz anschwitzen. Linsen dazugeben, Brühe angießen. Aufkochen und zugedeckt 10-12 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. In Spalten schneiden und untermischen, salzen und pfeffern. Mit grob gehacktem Selleriegrün garnieren. Mit Joghurt servieren.