

Rezept

Gelbes Kokos-Linsen-Curry

Ein Rezept von Gelbes Kokos-Linsen-Curry, am 20.04.2024

Zutaten

2 Möhren	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
1 grüne Chilischote	1 große Tomate
1 EL Kokosöl	1/2 TL ganzer Kreuzkümmel
1-2 TL Currypulver	150 g gelbe Linsen
400 ml Kokosmilch	Salz
2-3 EL Limettensaft	3 EL Korianderblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal, 42 g F, 26 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, putzen und mit den Kernen fein hacken. Die Tomate waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei den Stielansatz entfernen und den ablaufenden Saft auffangen.
2. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Darin den Kreuzkümmel bei geringer Hitze anrösten. Die Zwiebel und Möhren dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und kurz mitdünsten. Zuletzt das Currypulver und die Linsen untermischen und kurz unter Rühren mitrösten. Die Tomate samt Saft dazugeben und 200 ml Wasser dazugießen.
3. Die Kokosmilch bis auf einen kleinen Rest unterrühren, mit Salz würzen. Das Curry zugedeckt 25-30 Min. kochen lassen, bis die Linsen weich sind, dabei ab und zu umrühren. Zuletzt die übrige Kokosmilch unterrühren. Mit Salz und Limettensaft abschmecken, Koriander grob hacken und darüberstreuen.