

Rezept

# Gelbes Linsencurry mit Gurkenjoghurt

Ein Rezept von Gelbes Linsencurry mit Gurkenjoghurt, am 30.03.2023

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> Zwiebel  | <b>1 Stück</b> Ingwer (2 cm lang)      |
| <b>1 EL</b> Öl  | <b>1 TL</b> Currypulver                |
| <b>1 TL</b> Garam Masala (indische Gewürzmischung; ersatzweise Currypulver) | <b>200 g</b> gelbe Linsen              |
| <b>250 g</b> TK-Erbesen   | <b>450 g</b> TK-Blumenkohl             |
| <b>½</b> Salatgurke   | <b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g) |
| <b>250 g</b> griechischer Joghurt (5 % Fett)                                | <b>½ Bund</b> Minze                    |
| <b>1 Packung</b> Naan-Brot (indisches Fladenbrot; ersatzweise Pita-Brot)    | Salz                                   |
|   | Pfeffer                                |
| <b>1 EL</b> Mango-Chutney   | <b>2-3 TL</b> Zitronensaft             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 11 g F, 32 g EW, 72 g KH

## Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Ingwer darin andünsten. Currypulver und Garam Masala einrühren, kurz mitbraten. Die Linsen, TK-Blumenkohl und -Erbesen, Tomaten und 750 ml Wasser hinzufügen. Alles zugedeckt aufkochen, dann ohne Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen. Ab und zu umrühren.
2. Inzwischen die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch in groben Stücken in den Blitzhacker geben. Die Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und ebenfalls in den Blitzhacker geben. Beides zerkleinern und unter den Joghurt mischen. Mit Salz abschmecken. Naan nach Packungsanweisung aufbacken.
3. Das Curry mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Mango-Chutney abschmecken und mit dem Brot und dem Gurken-Joghurt servieren.