Rezept

Linsen-Kokos-Curry mit Quinoa

Ein Rezept von Linsen-Kokos-Curry mit Quinoa, am 28.05.2025

Zutaten

Für das Curry

- **30 g** noa Quinoa (oder 100 g schon gekochte Quinoa)
- **1** rote Paprika
- **1 EL** Kokosöl
- **3 EL** süße Chilisacue
- **2** Knoblauchzehen
- **2** Möhren
- **100 g** getrocknete rote Linsen
- **3 TL** gelbe Currypaste
- **400 g** Kokosmilch

Für die Garnitur

- **2 EL** Erdnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 900 kcal, 61 g F, 24 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb heiß waschen. Mit 75 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte in ca. 15 Min. ausquellen lassen.

2. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen und halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften in kleine Stücke schneiden. Die Linsen in einem Sieb gut waschen und abtropfen lassen.

3. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Möhren und Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anbraten. Dann alles bei kleiner Hitze 5 Min. dünsten.

4. Die Currypaste und die Chilisauce unterrühren und die Hitze wieder erhöhen. Die Kokosmilch mit den Linsen in den Topf geben und alles gut verrühren. Mit geschlossenem Deckel unter gelegentlichem Umrühren ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

5. Gekochte Quinoa unterrühren und das Curry 1 Min. weiterköcheln. Das Curry in tiefen Tellern anrichten und jeweils mit 1 EL Erdnüssen garnieren.