

Rezept

Linsen in Currysauce

Ein Rezept von Linsen in Currysauce, am 28.11.2023

Zutaten

250 g gelbe Linsen	Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
1 frische rote Chilischote	3 Stängel Koriandergrün
2 EL Ghee oder Butterschmalz	1 TL Kurkumapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Pfeffer
1 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung; Asienladen)	200 g Sahnejoghurt (10 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen waschen und verlesen, in 600 ml Wasser aufkochen, salzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. gar, aber nicht zu weich kochen. Dabei gelegentlich umrühren.

2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine schräge Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote waschen, putzen, entkernen und in hauchdünne Ringe schneiden. Koriander waschen, trockenschütteln und hacken.

3. Ghee oder Butterschmalz erhitzen. Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chilischote darin unter Rühren 2 Min. braten. Kurkuma und Kreuzkümmel einstreuen, kurz anschwitzen. Die gekochten Linsen samt der Flüssigkeit dazugeben. Alles vermischen und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Linsen mit Garam Masala und Koriander bestreuen. Den Joghurt glatt rühren, getrennt zu den Linsen servieren.