

Rezept

Linsencurry mit Ananas

Ein Rezept von Linsencurry mit Ananas, am 19.04.2024

Zutaten

750 g Lauch	2 Knoblauchzehen
40 g frischer Ingwer	200 g Bambussprossen (aus dem Glas)
2 EL Öl	250 g rote Linsen
400 ml Kokosmilch (aus der Dose)	1-2 EL rote Currypaste (aus dem Asienladen)
200 ml Gemüsebrühe	Salz
1 kleine Ananas	1 Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs einschneiden, gründlich waschen und schräg in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken. Die Bambussprossen abtropfen lassen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Linsen, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1 Min. anbraten. An den Rand schieben, den festen Teil der Kokosmilch und die Currypaste dazugeben und anbraten. Lauch, Bambussprossen, die restliche Kokosmilch und die Brühe dazugeben, salzen und bei schwacher Hitze 5-8 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Ananas schälen, halbieren, von dem harten Mittelteil befreien, in kleine Stücke schneiden und untermischen. Koriandergrün waschen und trocknen, die Blättchen abzupfen und über das Linsencurry streuen.