

Rezept

## Milde Currysauce

Ein Rezept von Milde Currysauce, am 25.03.2023

### Zutaten

2	Stangen Lauch	4	Knoblauchzehen
100 ml	Öl	500 ml	Gemüsebrühe (Instant)
150 g	rote Linsen	1 EL	Ingwerpulver
1 EL	Currypulver	1 Msp.	Sambal oelek
150 ml	Orangensaft	2 EL	Rohrzucker

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 10 KINDERPORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

### Zubereitung

1. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 
2. Beides in 2 EL Öl unter Rühren einige Minuten braten. Dann die Gemüsebrühe und das übrige Öl angießen und die Linsen zugeben. Aufkochen lassen, die Gewürze, den Orangensaft und den Zucker zufügen und alles bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen. Mit dem Pürierstab fein pürieren und abschmecken.