

Rezept

Scharfes Linsencurry

Ein Rezept von Scharfes Linsencurry, am 24.09.2023

Zutaten

4 kleine Zwiebeln (ca. 200 g)	200 g Möhren
100 g Staudensellerie	1-2 rote Chilischoten
10 g frischer Ingwer	100 g rote Linsen
1 1/2 EL Olivenöl	1 TL Currypulver (nach Geschmack)
ca. 300 ml Gemüsebrühe	30 g feste Kokoscreme (im Block)
1/4 TL braune Senfkörner	1/2 TL Cuminsamen
100 ml Milch (1,5 % Fett)	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen. 1 Zwiebel fein würfeln, den Rest in Spalten schneiden. Möhren putzen, schälen, in ca. 5 mm dicke Stifte hobeln. Staudensellerie waschen, putzen, entfädeln und in Scheiben schneiden. Selleriegrün waschen, hacken. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Linsen waschen.
2. ½ EL Öl in einem Wok erhitzen, gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Ingwer und Möhren dazugeben, unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Chili, Sellerie und Linsen zugeben, kurz mitdünsten. Nach Geschmack mit Currypulver bestäuben und untermischen, mit Brühe ablöschen. Alles aufkochen, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Kokoscreme fein hacken. Übriges Öl erhitzen, Senfkörner und Cuminsamen darin unter Rühren anrösten. Zwiebeln dazugeben und unter Rühren braten, bis sie weich sind. Milch und Kokoscreme zu den Linsen geben, 2-3 Min. köcheln lassen, salzen und pfeffern. Linsen mit dem Topping anrichten und mit Selleriegrün bestreuen.