Rezept

Thai-Gemüse mit roten Linsen

Ein Rezept von Thai-Gemüse mit roten Linsen, am 12.10.2024

Zutaten

- **1** große Zwiebel
- **4** Möhren
- **4** Kaffirlimettenblätter (ersatzweise 1 Stängel Zitronengras)
- 1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
- **200 g** rote Linsen
- **4** große Kartoffeln
- **500 g** Brokkoli
- **2 EL** neutrales Pflanzenöl
- **3 TL** milde Currypaste (Asienladen; ersatzweise 2 TL Currypulver)
- **3 EL** ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Möhren schälen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Kaffirlimettenblätter waschen und trockentupfen.

2. Das Öl in einem Wok (oder einer großen Pfanne) erhitzen, die Zwiebel darin bei starker Hitze ca. 1 Min. anbraten. Die Kartoffeln dazugeben. Currypaste und Limettenblätter untermischen. Die Brühe dazugießen und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen.

3. Möhren, Brokkoli und Kokosmilch dazugeben und alles weitere 10 Min. garen. Immer wieder umrühren. Dann die roten Linsen untermischen, evtl. etwas Wasser angießen und alles weitere 5-8 Min. garen. Die Kaffirlimettenblätter vor dem Servieren entfernen.