

REZEPT : Süßkartoffel-Linsen-Curry

- Vorspeise
- Hauptspeise
- Nachspeise

Vorbereitungszeit: 15min Kochzeit: 30min

Zutaten	Anleitung
<u>1 Zwiebel</u>	• <u>Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, und die Karotte klein schneiden und im Öl anbraten.</u>
<u>1 Knoblauchzehe</u>	
<u>kl. Stück Ingwer</u>	
<u>2 Karotten</u>	• <u>Currypaste (wir haben rote benutzt) dazu, kurz anschwitzen lassen und Linsen dazugeben.</u>
<u>1 EL Olivenöl</u>	
<u>½ EL Currypaste</u>	• <u>Mit Tomaten, Kokosmilch und 200ml Brühe aufkochen und 30min köcheln lassen. Restliche Brühe dazu.</u>
<u>300g Belugalinsen</u>	
<u>1 Dose Tomaten</u>	
<u>400ml Kokosmilch</u>	• <u>Nach 10min die Süßkartoffeln (gewürfelt) hinzugeben sowie nach 20min den Blattspinat.</u>
<u>500ml Brühe</u>	
<u>1 gr. Süßkartoffel</u>	• <u>Die Limette pressen und das Curry mit dem Saft sowie Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.</u>
<u>300g Blattspinat</u>	
<u>1 Limette/Zitrone</u>	
<u>Salz & Pfeffer</u>	
<u>Koriander</u>	
<u>_____</u>	