

Linsencurry

Zubereitungszeit: Braucht etwas mehr Zeit, 15 Min. + 45 Min. Garzeit. - Für 2 Personen



Zutaten:

| | | | |
|--------|-------------------------------------|-------|----------------|
| 1 | Zwiebel | 100 g | Kürbis |
| 100 g | Linzen | 100 g | bunte Paprika |
| 1 EL | Tomatenmark | | Kreuzkümmel |
| 400 ml | Wasser oder ungesalzene Gemüsebrühe | | Currypulver |
| 1 | Lorbeerblatt | | Peperonipulver |
| 100 g | Karotten | | Tamari |
| 100 g | Lauch | | Apfelessig |

Zubereitung:

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und ohne Fett leicht anrösten. Dann die Linzen dazugeben und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark zugeben und leicht bräunen lassen. Mit der Flüssigkeit auffüllen, das Lorbeerblatt zugeben und die Linzen 30 Min. weich kochen.

Das Gemüse in 1 cm große Würfel schneiden. Die Gewürze in einem Topf erhitzen, bis sie angenehm duften. Das Gemüse nach und nach zugeben (zuerst Karotten, dann Lauch und Kürbis, zum Schluss die Paprika), al dente dünsten. Das Gemüse zu den Linzen geben, 10 Min. ziehen lassen und kräftig mit Tamari und Essig abschmecken.

Schmeckt besonders lecker mit frischem Koriander, Joghurdip und Fladenbrot.