



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Linsen Curry mit Gemüse

ZUTATEN (2 Portionen)

100 g rote Linsen - über einem Sieb spülen, bis sie nicht mehr schäumen

100 g rote Zwiebeln - schälen und fein würfeln

100 g Brokkoli - waschen, in kleine Röschen teilen

80 g Karotte - schälen, in 1-cm-Würfel schneiden

2 Knoblauchzehen - fein würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

200 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

1 EL Kokosöl

1 EL Sojasoße

1 TL Currypulver

1/2 TL Kurkumapulver

etwas Limettensaft

1 Msp. Chiliflocken

Kristallsalz

Pfeffer aus der Mühle



Foto: J. Kollmeder

ZUBEREITUNG

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Curry und Kurkuma darin unter Rühren 1 Minuten braten. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und Zitronensaft und Kokosmilch einrühren. Die Linsen dazu geben und 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

Sojasoße dazugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen. Dann Karotten und Brokkoli hinzufügen und 3 Min. mitkochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Statt der Karotten können auch Kürbiswürfel (z. B. Hokkaido) zugegeben werden.