

CREMIGES GEMÜSE-LINSEN-CURRY



ZUTATEN (2 PERSONEN):

4 Karotten (Gemüse kann beliebig ausgetauscht/gemischt werden!)

2 Kartoffeln

100 g rote Linsen (getrocknet)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Tomatenmark

600 ml Wasser

1 TL Curry, ev. gemahlenen oder frischen Ingwer

100 ml Milch (für die vegane Variante kann Kokosmilch, Hafermilch etc. verwendet werden)



ZUBEREITUNG:

- 1) Zwiebel, Knoblauch klein schneiden
- 2) Gemüse in Würfel schneiden
- 3) In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten
- 4) Tomatenmark, Gemüse, Gewürze und Wasser zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen
- 5) Linsen zugeben und weitere 15 Minuten einkochen
- 6) Milch untermischen und die Hälfte der Masse pürieren (optional)
- 7) Nach Belieben noch mit Gewürzen/Salz/Chiliflocken abschmecken.

BEILAGENTIPP:

Pepis Einkornreis oder Dinkelreis vom Biohof Reitter