

Schnelles Linsen-Wirsing-Curry

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN,
VEGAN, GLUTENFREI, ZUCKERFREI

200 g rote Linsen
1 kleiner Wirsing, ca. 500g
1 grüne Chilischote
1 EL Olivenöl
1 TL gehackter Ingwer
1 EL Currypulver
200 ml Tomaten-Passata
400 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe

DAS KANN ICH VORBEREITEN:

- Wirsing vierteln, Mittelstrunk entfernen und Blätter in fingerdicke Streifen schneiden, Chilichote entkernen und fein hacken.

Die Linsen mehrmals waschen, bis das Wasser klar ist.

Den Wirsing vierteln, den Mittelstrunk entfernen (aufheben für Gemüsebrühe) und die Blätter in fingerdicke Streifen schneiden. Die Chilichote entkernen und fein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Ingwer und die Chili etwa drei Minuten darin glasig dünsten.

Das Currypulver, die Linsen sowie die Wirsingstreifen zugeben und alles gut vermischen. Die Flüssigkeiten zugießen und das Curry ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- CURRYPULVER
- GEMÜSEBRÜHE

EINKAUFLISTE:

- ROTE LINSEN
- KLEINER WIRSING
- GRÜNE CHILISCHOTE
- OLIVENÖL
- INGWER
- TOMATEN-PASSATA
- KOKOSMILCH