

Linsencurry

Erstellt von Theresia Hashemi



Zutaten für 4 Personen:

Linsencurry:

1 Karotte	4 Wachholderbeeren
100 g Sellerie	1 Sternanis
100 g Lauch	1 Msp. Piment gemahlen
1 Zwiebel	1 Msp. Zimtblüte gemahlen
1 Knoblauchzehe	5 g Kurkuma
150 g Rote Linsen	5 g Currypulver gelb
2 Lorbeerblätter	300 ml Gemüsebrühe
	60 g passierte Tomaten



Außerdem:

4 EL Sesamöl
150 g Cremefraiche
1 Zitrone
½ Bund Koriander gerne auch
TK (im Winter)

Zubereitung:

Linsencurry:

Die Karotte und Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Lauch gut waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und halbieren und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Das Sesamöl in einem Topf bei höchster erhitzen zuerst die Zwiebel glasig dünsten dann den Knoblauch kurz mit dünsten, anschließend die Temperatur auf mittlere Hitze stellen, das restliche Gemüse und die Linsen kurz mit dünsten lassen. Nun den Kurkuma zugeben und die passierte Tomaten zufügen.

Nun mit der Gemüsebrühe aufgießen alle Gewürze zugeben und abschmecken. Das ganze nun bei mittlerer Hitze 20 – 25 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken. Den Koriander hacken und alles bis auf 2 TL nach Ende der Garzeit untermengen Mit Cremefraiche und ein Stück Zitrone sowie Koriander garnieren und servieren.



wünscht euch viel Spaß beim Nach

Kochen!
deine Theresia

Kochkunstwerk • Theresia Hashemi • Krumwiesenweg 2b
94234 Velden • kochkunstwerk@gmail.com • 01715209351
www.kochkunstwerk.com

Schwierigkeitsgrad:



Für meinen Ofen:
Heiß werden lassen Stufe
9. Fisch ausbacken auf
Stufe 7.

Zubereitungszeit:

25 Minuten