

Linsen-Curry mit Süßkartoffeln

Linsen-Curry geht schnell und schmeckt immer wieder gut. Es ist ganz einfach zu kochen. Solltest du die vielen verschiedenen Gewürze nicht haben verwende einfach Garam Masala, dass ist eine Gewürzmischung, die auch sehr gut schmeckt.

Zutaten:

250 g rote Linsen
2 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel
400 ml Kokosmilch
1 Zucchini
4 Karotten
2 Süßkartoffeln
1 Dose geschälte Tomaten

Olivenöl
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Fenchel / Koriander gemahlen
1/2 TL Bockshornkleesamen
1/2 TL schwarze Senfsamen
Asafoetida, Curryleaves, Nelken, Zimtrinde, Kardamon
Wasser
Zucker

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Karotten schälen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen und in ca. 1 cm. große Scheiben schneiden. Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen, die Gewürze kurz anrösten, Zwiebel hinzugeben und darin glasig dünsten. Linsen und Knoblauch hinzugeben und etwa 1-2 Minuten dünsten.

Nun Süßkartoffeln sowie Karotten in den Topf geben und das Ganze mit Wasser aufgießen. Geschälte, zerkleinerte Tomaten hinzugeben. Linsen-Curry etwa 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Anschließend Zucchini und Kokosmilch hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Je nach Bedarf mehr Wasser hinzugießen. Curry erneut kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

