

Linsencurry mit Mangold (Spinat)

Der nächste Regentag kommt bestimmt. Auch wenn mir das schöne Wetter lieber ist. Linsencurry passt einfach besser zu schlechtem Wetter.

Zutaten: für 3 Personen

250 Mangold oder Spinat

2 Karotten

250 Linsen

2 Zwiebel

1 - 2 Zehen Knoblauch

2 EL Sesam

Kokosöl

400 ml Kokosmilch

400 ml Gemüsebrühe

2 cm Ingwer

2 EL Zitronensaft

ca. 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma, 2 TL Garam Masala

Zubereitung:

Mangold putzen und waschen, Stiele würfeln und Blätter in Streifen schneiden.

Karotten klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden. Linsen in einem Sieb gut waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Karotten in Kokosöl glasig anbraten. Sesam und Gewürze dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben. Bei mittlerer Hitze kochen lassen bis die Linsen weich sind. (Zeit ca. siehe Verpackung der Linsen). Vor dem Servieren mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Erst zum Schluss salzen, da es sonst vorkommen kann, dass die Linsen nicht weich werden.