Hauptgericht - vegetarisch

ROTE LINSEN-CURRY MIT SÜßKARTOFFELN

ZUTATEN FÜR CIRCA 4 PORTIONEN

- 500 Gramm Süßkartoffeln
- 1 große rote Paprikaschote
- 220 Gramm rote Linsen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 550 Milliliter Kokosmilch
- 300 Milliliter Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Currypulver
- 1 ½ Teelöffel Kurkuma

- 1 Teelöffel Tandoori Gewürzmischung
- Salz und Pfeffer
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- 1 Messerspitze Bananen-Curry
- 1 Teelöffel Zitronenöl

ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln und Paprikaschoten würfeln, die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Danach Süßkartoffeln und Paprika hinzufügen. Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben, anschließend die Linsen hinzufügen. Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und circa 25 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Frische Petersilie darüber geben.

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: Sellerie

Rezept: Heidi Hocks, Caritas Kinderhaus St. Jakob – Kinderhort, Feldkirchen

Foto: KErn/Dr. Christiane Brunner