LINSEN-CURRY

Ingredients for 4 Portions

150 g	Zwiebeln
300 ml	Wasser
200 g	frischer Blattspinat
1/2 Bund	frische Blattpetersilie
500 g	Möhren
2	Paprikaschoten
2 EL	Öl
2 TL	Currypulver
1/2 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
	Salz
200 g	gelbe Linsen
300 ml	Gemüsefond

Zubereitung

Zwiebeln halbieren und in 5 mm breite Streifen schneiden. Möhren schälen und würfeln. Paprika waschen, entkernen und kleinschneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren unterrühren und 2 Min. garen. Paprika hinzufügen und andünsten.

Curry, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz dazugeben, anschließend die Linsen unterrühren. Gemüsefond und Wasser hinzufügen, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 25 Min. kochen lassen. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Spinat unter das Curry rühren und zusammenfallen lassen. Zum Schluss die Blattpetersilie grob hacken, hinzufügen und gut verrühren.

TIPP

Frischer Ingwer gibt dem Gericht eine frischscharfe Note. Gleichzeitig fördert er die Eisenverwertung. Seine antientzündliche Wirkung unterstützt die Muskel- und Gelenkgesundheit.

Recipe information
254 kcal, 13 g E, 7 g F, 31 g KH, 17 g B