

Gemüse-Curry mit Linsen

Zutaten: (für 4 Personen)

- 4 Mittelgrosse Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 2 Karotten, geschält und in dicke Scheiben geschnitten
- 400 g grüne Bohnen, Enden weggeschnitten und in Stücke geschnitten
- 250 g braune Linsen
- 1 grosse Zwiebel, feingehackt
- 2 Knoblauchzehen, feingehackt
- 1 Stück Ingwer (gleiche Menge wie Knoblauch), geschält und feingehackt
- 1-2 Chilischoten
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Würfel Gemüsebouillon
- 2 EL Madras Curry-Pulver
- 1 EL Kurkuma-Pulver
- 2 TL mildes Chili-Pulver
- 100 g Naturjoghurt
- 1 Bund frischer Koriander, Blättchen gezupft
- 4 dl Wasser
- 20 Cherry-Tomaten, leicht eingeschnitten
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Die Linsen für ca. 1 Stunde in Wasser einweichen. Sie brauchen dann weniger lang zum Weichkochen.

Die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer und die Chilischoten mit dem Tomatenpüree in etwas Pflanzenöl andünsten.

Die Kartoffelwürfel, Karottenscheiben und die Bohnenstücke hinzugeben und gut mischen. Das Curry-, Kurkuma- und Chili-Pulver untermischen und alles unter Rühren dünsten bis sich die Aromen entwickeln.

Nun die eingeweichten Linsen hinzugeben und mit Wasser füllen. Den Gemüsebouillon-Würfel dazu alles ca. 20 Minuten auf niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.



Nach den 20 Minuten das Naturjoghurt daruntermischen und die eingeschnittenen Cherry-Tomaten oben auf das Curry legen. Und alles nochmals 5-8 Minuten mit geschlossenem Deckel fertigkochen.

SERVIEREN | Das Gemüse-Curry auf die Teller schöpfen und mit frischen Korianderblättchen bestreuen.