

★

ORIENTALISCHES LINSENCURRY

Mit dem AFRO Spice Dekus ist das Linsencurry im Handumdrehen gezaubert und bringt einen Hauch Orient in die heimische Küche.

Rezept für 4 Personen

Art: Hauptgericht, vegan

AFRO Spice: Dekus

Zubereitungsdauer: 30 Minuten

Aufwand: gering

ZUTATEN

- 500 g Beluga Linsen
- 1 Karotte
- 1 gelbe Rübe
- 1 Stange Staudensellerie oder 1 Knollensellerie
- ½ Stange Lauch
- 6 Tomaten
- 1 Zwiebel
- Frische Minze
- 500 ml Kokoscreme
- 50 g Sojabohnen-Paste (Asia Shop)
- Olivenöl
- 4 TL AFRO Spice Dekus
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Bockshornklee gemahlen (Asia oder India Shop)
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Karotte, Rübe und Stauden- bzw. Knollensellerie in kleine Würfel und Lauch in Scheiben schneiden. Tomaten in Spalten schneiden und entkernen.

Zwiebel in Öl anschwitzen, Gewürze und Gemüse hinzufügen und 2 bis 3 Minuten angehen lassen.

Anschließend die Linsen und die restlichen Zutaten (außer die Minze) beifügen und 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Minze servieren.



Dazu passen gut Karfiol, Brokkoli oder frittierte Linsencracker.

★★★