

Linsen-Mangold-Curry

Zutaten für 2 Portionen

250 g	Mangold
250 g	Linsen, rote
2	Zwiebel(n)
2	Knoblauchzehe(n)
2 EL	Sesam
2 EL	Butter
400 ml	Kokosmilch
400 ml	Gemüsebrühe
1 Stück(e)	Ingwer (2-3 cm)
2 EL	Zitronensaft
1 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Kurkuma
	Salz

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Kochzeit: ca. 15 Min.

Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen.

Die Butter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold, Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Vor dem Servieren das Linsen-Mangold-Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken.