



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW40 | 2023

Mangold-Linsen-Curry

für 4 Personen

Zutaten

- 600 g Mangold
- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Stk. Ingwer (haselnussgroß)
- 400 g rote Linsen (ungekocht)
- 4 EL Olivenöl oder Kokosöl
- 2 EL Sesamsamen
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 400 ml Kokosmilch
- 900 ml Gemüsebrühe
- 2 Zitronen
- Salz

Zubereitung

Mangold waschen. Stiele und Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und reiben oder fein hacken. Rote Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Olivenöl in einen hohen Topf geben und Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, Sesam und Gewürze unterrühren und für 2 Minuten mitbraten. Linsen dazugeben und sorgfältig mit der Zwiebel-Gewürzmischung vermengen. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Geschnittenes Mangold hinzufügen. Sorgfältig umrühren und bei mittlerer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind. In der Zwischenzeit Zitrone halbieren und auspressen. Mangold-Linsen-Curry vom Herd nehmen und mit 2 EL Zitronensaft und Salz abschmecken. In Schüsseln füllen und mit einem Zitronenschnitt garniert servieren. Lass es dir schmecken!