



Linsencurry mit Süßkartoffel und Korianderreis

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	2 St.
Karotten	3 St.
Schalotten	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Koriander, frisch	10 g
Öl	2 EL
Currypulver	5 g
Linsen, rot	200 g
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	250 ml
Langkornreis	300 g
Salz	1 EL
Butter	1 EL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf mit Deckel

1. Süßkartoffeln und Karotten schälen, Enden entfernen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Currypulver zugeben und ca. 2 Min. anrösten. Schalotte zugeben und ca. 2 Min. mitrösten. Süßkartoffeln, Karotten, Ingwer und Linsen untermischen und alles ca. weitere 3 Min. anschwitzen. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und das Linsencurry zugedeckt ca. 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln, bis die Linsen weich sind.
3. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
4. 1 EL Butter und ca. die Hälfte des Korianders zum Reis geben, durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsencurry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Korianderreis mit Linsencurry auf tiefen Tellern anrichten und mit dem restlichen Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Info: Currypulver entfaltet sein Aroma am besten, wenn es kurz in Fett angebraten wird. Du solltest allerdings darauf achten, dass das Fett nicht zu heiß ist, da das Curry sonst schnell bitter werden kann.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	892 kcal
Kohlenhydrate	139 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	26 g