

BIO-Alblinsen Curry

Zutaten (für 5 Portionen):

500 g Alblinsen
250 g Paprikawürfel bunt
250 g Karottenwürfel
250 g Zwiebelwürfel
100 g Zuckerschoten
30 g Mandeln gehackt
750 ml Gemüsebrühe
750 ml Kokosmilch
50 ml Limettensaft
20 ml Sojasoße
50 g rote Thai-Currypaste
2 Limettenblätter
1 Stange Zitronengras
Salz, Pfeffer, Curry



Zubereitung:

1. Zwiebelwürfel in 2 EL Öl glasig anschwitzen, Mandeln hinzugeben und kurz mitrösten.
2. Linsen hinzugeben und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen.
3. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Sojasoße, Thai-Currypaste und Limettensaft würzen.
4. Anschließend ca. 25 min köcheln lassen.
5. Herd ausschalten, das geschnittene Gemüse hinzugeben und weitere 15 min ziehen lassen.

GUTEN APPETIT

