

Frisch vom Feld

... einfach gesünder

Linsen – Mangold - Curry



Linsen – Mangold - Curry

Zutaten für 4 Personen:

500 g Mangold, 500 g rote Linsen, 3 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 20 g Ingwer, 4 EL Sesam, 4 EL Butter, 500 ml Kokosmilch, 500 ml Gemüsebrühe, Saft einer ½ Zitrone, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma und Salz zum Würzen

Zubereitung:

Mangold putzen und waschen und in grobe Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken. Die Linsen abspülen.

Butter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, ohne Farbe nehmen zu lassen. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und mit anschwitzen.

Linsen und Brühe dazugeben. Mit Salz und Zitronensaft würzen und ca. 10 min. köcheln lassen, bis die Linsen weich werden.

Anschließend Kokosmilch und Mangoldblätter noch ein paar Minuten mitköcheln lassen. Abschließend noch einmal abschmecken und servieren.