

PROTEINREICH

Linsencurry



Dauer

30 Min.

Niveau

Einfach

1. SCHRITT

375 g gelbe Linsen

Linsen nach Packungsanweisung kochen. Auf ein Sieb geben, abtropfen lassen.

2. SCHRITT

1½ Zwiebel, 4¼ Möhren, 1½ Zucchini, 300 g Brokkoli

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Möhren schälen, putzen und längs halbieren. Dann schräg in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren, Hälften in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, putzen, in Röschen zerteilen.

3. SCHRITT

3 EL Rapsöl (oder Sesamöl), 300 g Basmati-Reis, etwas Jodsalz mit Fluorid

In der Zwischenzeit Öl im Wok oder in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel darin 2-3 Minuten glasig dünsten. Reis nach Packungsanweisung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

| | |
|----------|--|
| 375 g | gelbe Linsen |
| 1½ | Zwiebel |
| 4¼ | Möhren |
| 1½ | Zucchini |
| 300 g | Brokkoli |
| 3 EL | Rapsöl (oder Sesamöl) |
| 300 g | Basmati-Reis |
| 375 ml | Gemüsebrühe (selbst gekocht oder alternativ Bio-Instant-Brühe) |
| 3 TL | gelbe Currypaste (Asia-Regal) |
| 300 ml | Kokosmilch |
| 1½ Prise | Jodsalz mit Fluorid |
| | etwas Pfeffer |
| 1½ Prise | Currypulver |

Außerdem

| | |
|-------|---|
| ¼ Bd. | frischer Koriander (ersatzweise Petersilie) |
| 1½ | frische Limette |



eatbetter

Noch mehr leckere Rezepte: <https://www.eatbetter.de>