



CHEFKOCH.DE

Das Leben schmeckt schön.



## Indischer Linseneintopf

Den Knoblauch und den Ingwer hacken, die Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika in Würfel schneiden. Das Currypulver und die Senfsamen im heißen Topf rösten, Öl, Knoblauch und Ingwer zugeben. Kurz anbraten, dann die Linsen und Paprikawürfel zugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Tomaten und Kokosmilch zugeben und bei kleiner Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Frühlingszwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.  
**Koch-/Backzeit:** ca. 20 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** simpel  
**Kalorien p. P.:** keine Angabe



### Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Öl  
2 TL Curry  
1 Bund Frühlingszwiebel(n)  
400 ml Gemüsebrühe  
1 Stück Ingwer, frischer, walnussgroß  
2 Knoblauchzehe(n)  
200 ml Kokosmilch  
250 g Linsen, rote  
2 Paprikaschote(n)  
2 Prisen Pfeffer  
1 TL Salz  
1 TL Senfsamen  
1 kl. Glas Tomate(n) oder frische, gehäutet und geschnitten

**Verfasser:** frühlingkind