



Linsen-Gemüse-Curry

Sättigendes Curry mit roten Linsen und saisonalem Gemüse

646

kcal

27.8 g

Protein

72.9 g

Kohlenhydrate

25.5 g

Fett

30 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen

Zutaten

200 g Rote Linsen

250 ml Kokosmilch

2 Stk. Karotten

1 Stk. Zwiebel

Zubereitung

1. Zwiebel und Karotten schälen, würfeln bzw. in Scheiben schneiden und in etwas Öl 3-4 Minuten andünsten.
2. Rote Linsen dazugeben, kurz mitrösten, mit Kokosmilch und etwas Wasser aufgießen.
3. Bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
4. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.