



Linsencurry mit Mango und Kokos

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Beiseite stellen für später. Jetzt den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben oder sehr fein hacken. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Möhren schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Butter erhitzen und Knoblauch, Ingwer, Schalotten und Möhren kurz darin anschwitzen. Dann Linsen, Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und auch kurz mit anschwitzen. Danach mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles kurz aufkochen lassen. Die Kokosmilch dazugeben, etwas salzen und pfeffern und alles ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

In der Zeit die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Den Topf mit den Linsen auf sehr kleine Hitze stellen, die Mangowürfel mit der Hälfte der Kokosflocken und der Hälfte der gehackten Petersilie zu den Linsen geben und alles weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten, mit dem Rest der Kokosflocken und der gehackten Petersilie bestreuen und sofort heiß servieren.

Arbeitszeit ca. 20 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal

Kalorien p. P. ca. 693



Zutaten für 4 Portionen:

300 g Linsen, rote

15 g Ingwer, frisch

4 Schalotte(n)

1 Zehe/n Knoblauch

3 Möhre(n)

150 ml Kokosmilch

80 g Kokosflocken

2 Mango(s)

400 ml Gemüsebrühe

1 Bund Petersilie

2 EL Butter

1 TL Currysüßer

½ TL Kreuzkümmel

1 TL Kurkumapulver

etwas Salz und Pfeffer

Rezept von: SessM