Pflanzenbetonte Rezeptidee aus der Küche

Indisches Linsen-Möhren-Curry

Vegetarisches Gericht mit Linsen, Möhren und gerösteten Mandeln

Die folgenden Rezeptmengen sind für **4 Portionen** ausgelegt.



- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 große Möhren
- 300 ml Möhrensaft
- 180 g rote Linsen, Rohgewicht
- 40 g Mandelblätter
- ca. 10 g Petersilie (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 EL Zitronensaft
- 320 g Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl
- Curry, Chiliflocken, Koriander, Ingwerpulver, Pfeffer und jodiertes Salz nach individuellem Geschmack

1. Eine große Pfanne ohne Öl erhitzen. Die Mandelblättchen darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Anschließend beiseitestellen.

2. Rote Linsen in einem Sieb gründlich mit heißem Wasser abspülen. Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Zitrone auspressen.

3. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Chiliflocken darin kurz anschwitzen.

4. Möhrenwürfel und Möhrensaft in den Topf geben und alles gut vermengen.

5. Mit Curry, Koriander, Ingwer, Pfeffer und Salz würzen.

6. Mit Curry, Koriander, Ingwerpulver, Pfeffer und Salz würzen. Linsen und 320 ml Wasser hinzufügen. Alles aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze etwa 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

7. Petersilie, Zitronensaft und die gerösteten Mandelblättchen unterheben. Noch einmal abschmecken und servieren.

Dazu passt:
Für 4 Personen: 240 g Parboiled-Reis (Rohgewicht) als Beilage.