

LINSEN-CURRY MIT SPINAT



Perfekt zum Aufwärmen nach einem ausgiebigen Spaziergang und außerdem herzhaft würzig und mit cremiger Kokosmilch ist unser Linsen-Curry. Übrigens: Unsere Kokosmilch fettreduziert kommt mit 65 % weniger Fett im Vergleich zu unserer herkömmlichen Variante aus.



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Arbeitszeit
30 Minuten



Anlass
Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL biozentrale Brat- und Backöl
- 500 g biozentrale rote Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe ohne Hefezusatz
- 400 g biozentrale Tomaten gewürfelt
- 200 ml biozentrale Kokosmilch fettreduziert
- 2 cm Ingwer
- 1 Zwiebel
- 3 TL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- 100 g frischer Blattspinat
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Ingwer und Zwiebel schälen und in feine Würfel hacken. Dann mit den Gewürzen in etwas Öl anbraten, bis die Zwiebelstückchen glasig sind.
2. Die Linsen gründlich waschen, dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Für 10 Minuten köcheln lassen, anschließend die Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben.
4. Den Spinat vorsichtig unterheben und servieren.

Zu dem Linsen-Curry mit Spinat passen unsere Beilagen, wie z. B. biozentrale Wie Reis perfekt.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de