

Linsen Mangold Curry



Zutaten für 4 Personen

500 g Mangold
500 g Linsen, rote
4 Zwiebel(n)
4 Knoblauchzehe(n)
4 EL Sesam
4 EL Butter
800 ml Kokosmilch
800 ml Gemüsebrühe
2 Stück(e) Ingwer (ca. 2 - 3 cm)
4 EL Zitronensaft
2 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
Salz

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 20 min

Kalorien: 193 pro Portion

Zubereitungsschritte

Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen.

Die Butter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold, Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Vor dem Servieren das Linsen-Mangold-Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

<https://www.chefkoch.de/rezepte/1530241258527897/Linsen-Mangold-Curry.html?portionen=4>