

# Currylinsen mit gedünstetem Gemüse

Für 4 Personen – Zubereitungszeit 50 Min.

300 g Linsen  
4 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehe  
20 g frischer Ingwer  
4 EL Butter  
1 TL Curry  
1 TL Kurkuma  
0,7 l Gemüsebrühe  
200 g Zucchini  
200 g rote Paprikaschoten  
200 g Petersilienwurzeln oder Sellerie  
200 g saure Sahne  
2 TL Obstessig  
Meersalz  
frisch gemahlener Pfeffer  
einige Zweige Basilikum und etwas Oregano

Die Linsen waschen und abtropfen lassen. Eine Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in 2 EL Butter andünsten. Den Topf vom Herd nehmen, Curry und Kurkuma untermischen, die Linsen dazugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten braten. Mit etwa 0,5 l Gemüsebrühe auffüllen und die Linsen auf kleiner Flamme im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten garen. Evtl. 0,1 l Brühe nachgießen. Die Brühe soll fast vollständig aufgenommen werden.

In der Zwischenzeit die restlichen Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Das Gemüse putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die restlichen 2 EL Butter erhitzen. Zuerst die Zwiebeln dann nach und nach Petersilienwurzeln, Paprika und zuletzt Zucchini darin andünsten. Die restlichen 100 ml Gemüsebrühe dazugeben und das Gemüse in 10-15 Min. gar dünsten. Mit Meersalz, Pfeffer und fein gehackten Kräutern würzen.

Die saure Sahne mit dem Obstessig abschmecken und als Soße zu den Linsen reichen.

Tip: Das Gemüse kann auf den Tellern in der Mitte der Linsen serviert werden.