



Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 12 für Freitag, 23.01.2015

Currylinsen mit gedünstetem Gemüse

Für 4 Personen – Zubereitungszeit 40 Min.

300 g Linsen

4 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

20 g frischer Ingwer

4 EL Kokosöl

1 TL Curry

1 TL Kurkuma

0,7 l Gemüsebrühe

200 g Zucchini

200 g rote Paprikaschoten

200 g Petersilienwurzeln oder Sellerie

200 g Sojajoghurt

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 Kokosöl andünsten. Den Topf vom Herd nehmen, Curry und Kurkuma untermischen, die Linsen dazugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten braten. Mit etwa 0,6 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 Kokosöl erhitzen. Zuerst die Zwiebeln dann nach und nach Petersilienwurzeln, Paprika und zuletzt Zucchini darin andünsten. Die restlichen 0,1 l Gemüsebrühe dazugeben und das Gemüse in 10-15 Min. gar dünsten. Mit Meersalz, Pfeffer und fein gehackten Kräutern würzen.

Den gesalzenen Soja-Naturjoghurt als Soße zu den Linsen reichen.

Gutes Gelingen und guten Appetit 😊

Stefan