1/2 Linsencurry

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

250 G	Berglinsen
1 GROSSE	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1 STUECK	Ingwer (Daumengroß)
2 STUECK	Karotten
200 G	Süßkartoffeln
200 G	Karfiol
1 EL	Tomatenmark
CA. 450 ML	Gemüsebrühe
250 ML	Schlagobers
	Salz, Pfeffer
2 EL	Currypulver
1 TL	Kurkumapulver
	Chili nach Geschmack
1	Lorbeerblatt
	Petersilie
	Öl, z.B. Rapsöl

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfelig schneiden.
2. Karotten und Süßkartoffel schälen und in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden.
3. Den Karfiol in kleine Röschen teilen.
4. In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig anschwitzen.
5. Linsen und Tomatenmark hinzugeben und mit Gemüsebrühe und Obers aufgießen.

6. Einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren, Gewürze und Kräuter hinzugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

7. Nun die Karotten- und Süßkartoffelwürfel sowie den Karfiol hinzugeben.

8. Nach einer Kochzeit von insgesamt 30-35 Minuten sind die Linsen und das Gemüse bissfest gegart.

9. Vor dem Servieren gegebenenfalls pikant abschmecken.

2/2 Dinkelreis

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

250 G	Dinkelreis
	Salz

Zubereitung

1. Reis unter fließendem Wasser abspülen, bis das Spülwasser klar ist.
2. Den Reis in etwa mit doppelten Menge Wasser aufkochen (500 ml).
3. Danach bei mäßiger Hitze bissfest garen.

   Ca. 20 Minuten
4. Vor dem Servieren mit Salz würzen.