

Kochen

Simon Tress

Montag, 08.04.2019

Für 4 Personen

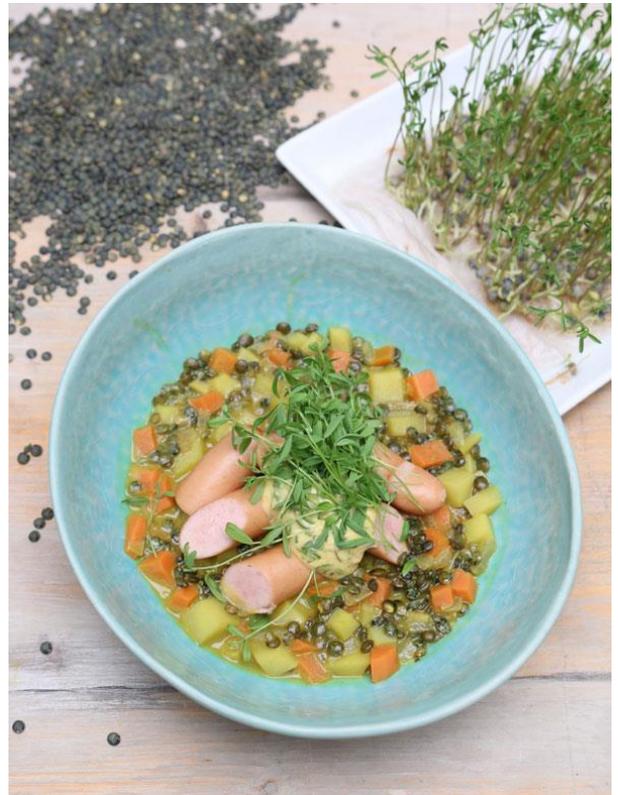
Abblinsencurry mit Möhren und Sprossen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 1 Chilischote, rot
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Stange Lauch
- 2 Möhren
- 300 g Abblinsen
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kokosmilch (Dose)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 50 g Linsensprossen
- 4 Paar Saitenwürste (Wiener Würste)

Für den Kräutersenf

- 1 Beet Kresse
- 100 g Senf, mittelscharf
- Pfeffer
- 1 TL Honig



Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein würfeln.
2. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken.
2. Kartoffeln, Lauch und Möhren putzen bzw. schälen und abbrausen.
3. Das Gemüse in gleichmäßige Würfel schneiden.
4. Linsen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen.
5. Öl in einem Topf erhitzen.
6. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
7. Linsen, Ingwer und Chili unterrühren.
8. Currypulver darüberstäuben und kurz mitrösten.
9. Kartoffeln und Möhren ebenfalls zugeben.
10. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen:
11. Anschließend Kokosmilch zugeben und weitere ca. 15 Minuten sämig einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Inzwischen für den Senf die Kresse vom Beet schneiden und fein hacken.
13. Kresse, Senf, Pfeffer und Honig verrühren und abschmecken.
14. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und sehr fein schneiden.
15. Saitenwürste in heißem Wasser ca. 3-4 Minuten erhitzen. Herausnehmen.
16. Linsencurry mit Petersilie und Linsensprossen bestreuen und mit den Würstchen anrichten und servieren.

Tipp: nach Belieben das Curry mit Mehlbutter (10 g Mehl und 10 g Butter verkneten) andicken. Ohne Mehlbutter und ohne Würstchen ist das Curry für Vegetarier bzw. sogar für Veganer geeignet