

Rainer Klutsch
Linsen-Kohlrabi-Curry mit Quinoa**Donnerstag, 7. März 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Pflanzliche Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für das Curry:

200 g	Berglinsen
etwas	Salz
600 g	Kohlrabi
3	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
20 g	frischer Ingwer
2 EL	Kokos- oder Rapsöl
2 EL	gelbe Currypaste (z. B. aus dem Glas; Asialaden)
300 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Kokosmilch, ungesüßt (z. B. aus der Dose)
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Quinoa:

200 g	Quinoa
400 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und in einem Topf mit reichlich kochendem Wasser ohne Salz 20-25 Minuten weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit kräftig salzen.
2. In der Zwischenzeit Kohlrabi waschen, schälen und etwa 1 cm groß würfeln.
3. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
4. In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei milder Hitze andünsten. Currypaste einrühren und kurz mitbraten.
5. Mit der Brühe und Kokosmilch ablöschen, alles aufkochen und offen etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Quinoa in ein feines Sieb geben und unter fließendem heißem Wasser abspülen.
7. Quinoa mit der Gemüsebrühe und einer Prise Salz in einen Topf geben und bei hoher Hitze aufkochen. Sobald das Wasser sprudelnd kocht, die Temperatur reduzieren und Quinoa zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten sollte die Flüssigkeit verkocht und die Quinoakörner bissfest sein. Wenn man sie lieber weicher mag, fügt noch etwas heißes Wasser hinzu und lässt alles einige Minuten weiterköcheln.
8. Kohlrabi zum Curryansatz hinzufügen, alles mit geschlossenem Deckel aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
9. Die gekochten Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zum Curry geben und 2-3 Minuten mit garen, bis sich alles gut verbunden hat.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
11. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie untermischen.
12. Das Linsen-Curry mit Quinoa anrichten.

Pro Portion: 540 kcal/ 2250 kJ
59 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 24 g Fett