



**Kochen**

**Sven Bach**

**Montag, 14.01.2019**

**Grünkohlcurry mit roten Linsen und Joghurt-Zitronen-Minzesauce Für 2 Person**

**Zutaten**

**Für das Grünkohlcurry mit roten Linsen**

200 g Grünkohl  
150 g Karotten  
2 Schalotten  
1 EL Rapsöl  
80 g rote Linsen  
150 ml Kokosmilch  
120 ml Gemüsebrühe  
1 EL gelbe Currypaste

**Für die Joghurt-Zitronen-Minzesauce**

150 g Joghurt  
1/2 Zehe Knoblauch  
Spritzer Zitrone  
etwas Zitronenabrieb  
etwas Minze

**Zubereitung**

1. Grünkohl und Karotten reinigen und vorbereiten, in 1 cm große Streifen schneiden.
2. Schalotten reinigen und in Ringe schneiden Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Schalottenringe glasig dünsten. Die roten Linsen und 1/2 EL gelbe Currypaste dazugeben und mitdünsten.
3. Das Gemüse in den Topf geben und mitdünsten. Nach ca. 3 Minuten die Kokosmilch in den Topf geben und alles vermengen. Gemüsebrühe dazugeben und ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
4. 1/2 EL gelbe Currypaste unterrühren und die restliche Gemüsebrühe (nach gewünschter Konsistenz) einrühren. Das Linsencurry bei leichter Hitze mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.
5. Währenddessen Joghurt in eine Schüssel geben, Knoblauch und Minzeblätter reinigen, fein schneiden, etwas Saft und Abrieb der Zitrone zum Joghurt geben und vermengen.
6. Eine Portion Curry in einen Teller geben und den Joghurt in die Mitte setzen.