



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.