

INDISCHES LINSEN-CURRY MIT WARMEM TOMATEN-SALAT



Geniales rote Linsen-Curry mit warmem, scharfem Tomaten-Salat.



Zubereitungszeit

45 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

ZUBEREITUNG LINSENCURRY

Zupfe Korianderblätter ab und lege sie beiseite. Schäle Zwiebel, Knoblauch und Ingwer. Püriere Zwiebel, Knoblauchzehen, Ingwer, Chili und Korianderstiele, Paprikaschote, 1 Prise Salz und Pfeffer fein.

Erhitze 1 EL Öl in einem Topf. Füge Kurkuma, Bockshornklee und die Senfsamen hinzu und rühre es um. Füge das pürierte Gemüse und die Curryblätter hinzu und brate es für 2-3 Min. an.

Füge die Linsen, Wasser, Kokosmilch hinzu und koche es auf. Lasse es für ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel schmoren.

ZUBEREITUNG TOMATENSALAT

Halbiere für den Salat die Tomaten. Hacke eine halbe Zitrone mit Schale fein. Füge Öl, Cayennepfeffer, gehackte Zitrone und Senfsamen hinzu, schneide den Knoblauch in feine Scheiben und füge ihn gemeinsam mit dem Zitronensaft der restlichen Zitrone und den Tomaten hinzu. Schwenke es für 1 Min. und würze es mit Salz und Pfeffer.

Mische den Spinat unter das Curry und serviere das Gericht mit indischem Reis. Richte es mit Korianderblättern an.

Viel Spaß beim Nachkochen, eure Sally!

CURRY:

- 1 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 1 gr. Knoblauchzehe
- 2 Ingwer
- 2 Chilischoten
- 1 Bund Koriander
- 1 Spitzpaprika (rot)
- 5 Curryblätter
- 1 TL Kurkuma (gemahlen)
- 1 TL Bockshornklee
- 1 TL Senfsamen
- 450 g rote Linsen
- 600 g Kokosmilch
- 300 g junger Spinat
- 700 ml Wasser

TOMATENSALAT:

- 1 EL Rapsöl
- 750 g Cocktailtomaten
- 1 Zitrone
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Cayennepfeffer
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer