



Unser Rezept

DER WOCHE

MANGOLD-LINSEN-CURRY

MIT REIS UND KRÄUTERJOGHURT

ZUTATEN

Für das Curry:

- 1 Bund Mangold
- 150 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl Salz und Pfeffer
- Saft einer halben Limette

Für den Reis:

- 250 g Basmatireis

Für den Kräuterjoghurt:

- 250 g Naturjoghurt
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 1 EL fein gehackte Minze oder Dill
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz
- etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Den Reis nach Packungsanweisung garen.

Den Mangold waschen. Die Stiele klein würfeln und die Blätter grob schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in etwas Öl anschwitzen. Currypulver und Kurkuma kurz mitrösten.

Die roten Linsen, Mangoldstiele, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Mangoldblätter unterheben und weitere 3-5 Minuten mitgaren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kräuterjoghurt den Joghurt mit fein gehackten Kräutern, etwas Zitronensaft, Knoblauch und Salz verrühren.

Das Curry zusammen mit dem Reis servieren und mit einem Klecks Kräuterjoghurt genießen.

Tipp: Geröstete Cashewkerne sorgen für einen leckeren Crunch. Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse