

Mittagessen

# Linsen-Möhren-Curry



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 575 kcal

Kohlenhydrate: 77 g

Proteine: 33 g

Fette: 12 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 100 g rote Linsen (ungekocht)
- 3 mittelgroße Möhren (ca. 300 g)
- 4 Champignons (ca. 80 g)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 5 ml Kokosöl
- 1 TL Tomatenmark
- 300 ml heißes Wasser + 1/2 EL Gemüsebrühepulver
- 30 ml Kokosmilch, fettreduziert
- 1 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)
- Salz, bunter Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwerpulver, Currypulver, Kurkuma



CA. 20 MINUTEN

## Zubereitung

1. Linsen unter fließendem kaltem Wasser abbrausen. Die Möhren und die Champignons waschen. Den Wurzel-/Stielansatz an den Möhren entfernen und zusammen mit den Champignons klein würfeln. Den Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Das Öl im Kochtopf erhitzen. Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann Linsen, Möhren, Champignons und Tomatenmark dazugeben und etwa 2 Minuten braten.
3. Danach mit heißem Wasser und der Kokosmilch auffüllen und etwa 10 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze gar kochen. Mit Gewürzen abschmecken (Tipp: gerne für mehr Geschmack etwas großzügiger würzen!). Kurz vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

