

Linsencurry mit Kürbis und Blumenkohl

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 1 Hokkaidokürbis
- 50-100 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer & Paprikapulver

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 200 g gelbe Linsen
- 250 ml Kokosmilch
- 250 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver
- $\frac{1}{2}$ TL Curry
- 1 TL Garam Masala
- Salz & Pfeffer

Rezept:

1. Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Blumenkohl waschen und in Röschen reißen, den Hokkaido teilen, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Das Gemüse mit Olivenöl, Salz, Paprikapulver und Pfeffer in einer großen Schüssel gut vermischen. Auf dem Backblech verteilen und ca. 25 Minuten im Backofen backen. Nach der Hälfte der Zeit das Gemüse wenden.
3. Währenddessen die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und feinwürfeln, so wie die Tomaten. Zwiebel und Knoblauch danach in einer großen Pfanne oder in einem großen Topf anschwitzen.
4. Die Gewürze dazugeben und kurz mit anbraten.
5. Mit den Tomaten ablöschen und eine weitere Minute scharf anbraten und nach Geschmack salzen.
6. Die Linsen, Kokosmilch und Wasser dazugeben und alles einmal aufkochen lassen.
7. Dann mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Bis die Linsen schön aufgegangen sind.
8. Die Hälfte des gebackenen Gemüses vorsichtig unterheben und mit dem restlichen Gemüse toppen.
9. Das Curry kann mit Reis oder Naanbrot serviert werden.

Fazit:

Köstlich. Kinder können beim Gemüse schälen helfen. Dauert nicht lange das Essen zuzubereiten.