

Indischer Linseneintopf



2 EL Öl

2 TL Currysauce

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

400 ml Gemüsebrühe

1 Stück(e) Ingwer, frischer, walnussgroß

2 Knoblauchzehe(n)

200 ml Kokosmilch

250 g Linsen, rote

2 Paprikaschote(n)

2 Prisen Pfeffer

1 TL Salz

1 TL Senfsamen

Tomaten, stückige (ca. 340 g)

1 kl. Glas oder frische, gehäutet und

geschnitten

Den Knoblauch und den Ingwer hacken, die Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika in Würfel schneiden. Das Currysauce und die Senfsamen im heißen Topf rösten, Öl, Knoblauch und Ingwer zugeben. Kurz anbraten, dann die Linsen und Paprikawürfel zugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Tomaten und Kokosmilch zugeben und bei kleiner Hitze 10 - 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Frühlingszwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.