

Indisches Linsencurry



200 g Basmati-Reis, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stk. Ingwer, 1 Chilischote, 2 rote Paprika, 1 Bd. Lauchzwiebel, 1 kleine Süßkartoffel

Reis nach Packungsangabe garen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln bzw. hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote, Paprika und Lauchzwiebeln putzen. Süßkartoffel schälen in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Chili sowie Paprika entkernen. Chilischote fein hacken, Paprika würfeln. Lauchzwiebeln entwurzeln und in feine Ringe schneiden.

200 g rote Linsen, 1 EL Rapsöl, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Currypulver, 1 Dose Kokosmilch (klein, 195 g), 600 ml Wasser

Linsen in einem feinen Sieb waschen und abtropfen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 2-3 Minuten glasig dünsten. Tomatenmark, Currypulver, Linsen, Knoblauch, Ingwer, Paprika, Chili und Süßkartoffeln zufügen, kurz mitdünsten und anschließend mit Kokosmilch und 600 ml Wasser ablöschen. Curry zugedeckt und unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten köcheln lassen.

½ Bd. Koriander, 100 g frischer Blattspinat, 150 g Joghurt (1,5 % Fett), 1 EL Zitronensaft, Salz, Chiliflocken

In der Zwischenzeit Koriander abrausen, trocken schütteln und bis auf wenige Blätter hacken. Blattspinat putzen und grob hacken. Joghurt mit der Hälfte des gehackten Koriander sowie Zitronensaft glattrühren, ggf. mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

Nach Ende der Garzeit Hitze reduzieren, Lauchzwiebeln, Blattspinat und den übrigen gehackten Koriander vorsichtig untermischen, Deckel auflegen und kurz ziehen lassen.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

200 g	Basmati-Reis
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Stk.	Ingwer
1	Chilischote
2	rote Paprika
1 Bd.	Lauchzwiebel
1	kleine Süßkartoffel (ca. 200 g)
200 g	rote Linsen
1 EL	Rapsöl
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Currypulver
1 Dose	Kokosmilch (klein, 195 g)
½ Bd.	Koriander
100 g	frischer Blattspinat
150 g	Joghurt (1,5 % Fett)
1 EL	Zitronensaft
	Salz
	Chiliflocken
½ TL	Garam Masala (alternativ: Currypulver und etwas Kreuzkümmel)
1 EL	Sesamsamen

½ TL Garam Masala, 1 EL Sesamsamen

Fertiges indisches Linsencurry mit Zitronensaft, Salz, Chiliflocken, Garam Masala und Currypulver abschmecken, mit übrigen Korianderblättchen garnieren und mit Joghurt, Sesamsamen sowie Reis servieren.