

Linsen-Curry



2	Zwiebeln
1	Apfel (z. B. Granny Smith)
200 g	Reis
	Salz
1 TL	Kurkuma
	Pfeffer
2 EL	Öl
1 EL	grüne Currypaste
200 g	rote Linsen
200 ml	Gemüsebrühe
250 g	Babyspinat
1 Dose (400 ml)	Kokosmilch
	Koriander zum Bestreuen

Zubereitung

- 1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- 2 Öl erhitzen. Zwiebeln und Apfel darin andünsten. Currypaste und 1 TL Kurkuma einrühren, kurz anschwitzen. Linsen und Brühe zufügen. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.
- 3 Spinat waschen und mit Kokosmilch zum Curry geben. Weitere ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis abgießen. Mit Curry anrichten. Mit Koriander bestreuen.