

Linsen-Gemüsecurry



600 g	Blumenkohl
300 g	Möhren
2 TL (10 g)	Butter
2-4 TL	Curry
400 ml	Gemüsebrühe
100 g	Schlagsahne
60 g	rote Linsen
	Salz
	Pfeffer
etwas etwas	Petersilie und Thymian
1 EL (10 g)	Kürbiskerne
4 Scheiben (à 10 g)	Knäckebrot

Zubereitung

- 1 Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. Möhre schälen, waschen, in Stifte schneiden. Butter zerlassen. Curry darin anschwitzen. Blumenkohl und Möhrenstifte zufügen. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt zunächst 5 Minuten kochen. Sahne und Linsen zufügen, weitere 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter, waschen, hacken und unterrühren. Mit Kürbiskernen bestreut servieren. Dazu Knäckebrot reichen