



Rote Linsen in Curry Sauce

Zutaten (4 Personen):

125 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
250 gr. rote Linsen
1/2 TL Kurkuma
1 EL Butter
1 Jalapeno Schote, entkernt und fein gehackt
1 Zwiebel fein gehackt
2 Knoblauchzehen, feingehackt
2 TL Kreuzkümmel ganz (oder bereits als Pulver)
2 TL frischer Koriander (geht auch mit Pulver)
2 Tomaten fein gehackt
Salz und Pfeffer zum abschmecken

Und wie mache ich daraus die Roten Linsen?

1. Linsen, Brühe und Kurkuma in einen großen Topf kurz zum Kochen bringen und danach abgedeckt 10 min ziehen lassen.
2. Zwischenzeitlich Zwiebeln in einer Pfanne mit Butter andünsten.
3. Knoblauch, Jalapeno, Kreuzkümmel und Koriander zugeben und ca. 2-3 Minuten mit andünsten.
4. Diese Mischung danach in den Topf mit Linsen geben und die Tomaten hinzufügen (bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln).
5. Zum Schluss, Salz, Pfeffer und Kokosmilch hinzugeben und abschließend gut erhitzen.

Ich empfehle den Kreuzkümmel ganz im Mörser zu mahlen, der Geschmack wird durch die freigesetzten Öle deutlich besser.

Die Linsen sollten erst gewaschen werden und danach genügend in einem Sieb abtropfen lassen.

Guten Appetit wünscht das Chililand.

Rezepte auch unter: www.chililand.de