

## **Linsen – Curry**

(Rezept für 4 Personen)

1 EL Kokosöl  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Kardamomkapsel  
1 EL Garam Masala  
1 TL gemahlene Koriandersamen  
1 TL Kurkuma  
1 TL Ingwer, fein gerieben  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 EL Tomatenpüree  
2 Lorbeerblätter  
2 Rüebli, in Würfeli  
200 g festkochende Kartoffeln, in Würfeln  
100 g rote Linsen  
400 g gehackte Tomaten  
½ Zitrone, nur der Saft  
3 dl Wasser  
100 g Jungspinat  
3 EL Kokosmilch  
1 ½ TL Salz  
Garnitur  
2 EL Kokosmilch  
½ Bund Koriander, grob geschnitten

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel und Kardamom rösten, bis sie duften. Garam Masala, Koriander, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Zwiebel begeben, ca. 3 Min. andämpfen. Tomatenpüree, Lorbeer, Rüebli und Kartoffeln begeben, kurz mitdämpfen. Linsen und Tomaten begeben, Zitronensaft und Wasser dazugiessen. Aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Spinat begeben, ca. 5 Min. fertigköcheln. Kokosmilch darunterühren, salzen.

Curry anrichten, mit Kokosmilch und Koriander garnieren.