

Linsen - Kokos - Curry

Zutaten: 200 g rote Linsen
 1 mittelgrosser Blumenkohl
 1 roter Peperoni
 2 Zwiebeln
 2 EL Kokosöl
 1-2 EL rotes Currypaste
 1 Dose (425ml) Kokosmilch
 400 ml Gemüsebrühe
 ½ Bund Petersilie
 Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Den Blumenkohl putzen, waschen und Röschen vom Strunk schneiden. Größere Röschen halbieren. Den Peperoni putzen, waschen und grob würfeln.

Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten dünsten. Nach ca. 2 Minuten Currypaste einrühren und kurz anschwitzen. Den Blumenkohl und Peperoni zugeben und kurz anbraten. Die Linsen zugeben. 400 ml Wasser mit Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen. Aufkochen und zugedeckt 10-12 Minuten garen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Linsencurry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt Naan-Brot.