

Mangold-Curry



Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1 Süßkartoffel
- 1 EL Rapsöl
- 1 Dose Tomaten (stückig)
- 1 Dose Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 g Belugalinsen (vorgekocht)
- ½ EL rote Currypaste
- 50 g Rosinen
- 250 g Mangold
- frischer Koriander oder Petersilie
- 1 Limette
- Salz

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln. Etwas Öl in einem offenen Topf (oder einer Wokpfanne) erhitzen und alles darin anbraten. In der Zwischenzeit die Süßkartoffel schälen, würfeln und zugeben.

Mit Tomaten, Kokosmilch und 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und alles aufkochen lassen. Danach die vorgekochten Belugalinsen unterrühren und nach und nach die restliche Brühe, die Currypaste und die Rosinen zufügen. Alles insgesamt 20 Minuten köcheln lassen.

Mangold waschen und kleinschneiden. Zuerst die harten, weißen Teile des Stils mit in den Topf geben und dann nach und nach die grünen Blätter.

Das Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken und mit den grob gehackten frischen Kräutern servieren.