

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Blumenkohl- Linsen- Curry

Zutaten: 100 g Linsen Ihrer Wahl, 300 g kleine Blumenkohl-röschen, je 100 g feingewürfelte Möhren, Lauch und Sellerie, Butter, Öl, Cayennepfeffer, Currypulver, 200g Creme fraiche und 400ml Gemüsebrühe, Essig, Koriander oder Frischkräuter Ihrer Wahl.

Zubereitung: Die Linsen in Salzwasser bissfest garen, abschütten und kalt abspülen. In einem großen und flachen Topf Butter und Öl erhitzen, die Gemüswürfel darin anschwitzen, sofort salzen, pfeffern und etwas zuckern, keine Farbe nehmen lassen, Currypulver einstäuben, kurz anschwitzen, ablöschen mit Gemüsebrühe, auffüllen mit Creme fraiche, die kleinen Blumenkohl-röschen zugeben und alles einmal aufkochen, danach bei milder Hitze köcheln lassen und bissfest garen, zum Schluss die vorgegarten Linsen zugeben, abschmecken und mit Koriander oder Frischkräutern Ihrer Wahl