

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Linsen-Mangold-Curry

Zutaten: 250 g Mangold, 250g rote Linsen, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sesam, 2 EL Butter, 400 ml Kokosmilch, 400 ml Gemüsebrühe, Ingwer, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Kreuzkümmel, $\frac{1}{2}$ Kurkuma, Salz

Zubereitung: Den Mangold waschen, die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Die Linsen einmal abspülen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in der Butter anschwitzen. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazu, und kurz mitbraten.

Erst jetzt den Mangold und die Linsen dazu, mit Kokosmilch und Brühe aufgießen. Mit Salz würzen und alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team
www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)