

1/2 Curry

Dauer: Schnell Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

200 G	geschälte Erdäpfel
1	Zwiebel
300 G	rote Linsen
1 TL	rote Currypaste
1 EL	Tomatenmark
250 ML	Kokosmilch (regionale Alternative: Schlagobers)
400 ML	klare Gemüsesuppe
Currypulver oder Currygewürze (Kurkuma, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Fenchelsamen, Muskat)	
Ingwer	
Chili	
Salz	
frisches Petersilien- oder Koriandergrün	
Öl zum Anbraten	

Zubereitung

1. Erdäpfel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
3. In einem mittelgroßen Topf das Pflanzenöl erhitzen und Zwiebel im heißen Öl anschwitzen.
4. Erdäpfelwürfel hinzugeben und etwas anbraten.
5. Currypaste und Tomatenmark hinzugeben, gut umrühren und etwas anrösten lassen.
6. Alles mit der Gemüsesuppe und der Kokosmilch bzw. Schlagobers ablöschen.
7. Linsen in den Topf geben und die restlichen Gewürze nach Belieben hinzufügen.
8. Nun bei geringerer Hitze alles 20-25 Minuten köcheln lassen (die Konsistenz sollte nicht zu flüssig sein).
- 9.

Zum Schluss mit Salz abschmecken und mit gehacktem Petersilien- oder Koriandergrün bestreuen.

2/2 Reis

Dauer: Schnell Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

250 G	Reis
500 G	Wasser
1 KLEINE	Zwiebel
3	Gewürznelken
	Salz

Zubereitung

1. Halbe Zwiebel schälen und mit 3 Nelken bespicken.
2. Wasser mit Salz aufkochen.
3. Reis einrühren und bespickte Zwiebelhälfte zum Reis geben.
4. Ca. 20 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen.