

Linsen-Mangold-Curry

250 g Mangold (alternativ kann man auch Spinat oder Grünkohl verwenden)

250 g rote Linsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Sesam

200 ml Kokosmilch

400 ml Gemüsebrühe

1 Stück Ingwer

Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz

Den gewaschenen Mangold in schmale Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in Öl glasig dünsten. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Dann die Linsen, Mangold, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen, dann mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Man kann das Gericht als Eintopf essen oder noch Basmatireis dazureichen.