



2C

Vegetarisch

Indisches Masala-Curry



Zubereitungszeit
30 minuten



Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

- 1 Die Masala-Gewürze in einer trockenen Pfanne rösten bis sie ihren Duft abgeben. Öl, rote Chili, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und ca. 2 Minuten andünsten. Nun Romanesco, rote Paprika und Kokosmilch hinzufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit einer Gabel prüfen ob der Romanesco bissfest ist. Dann Aubergine, Zucchini und Linsen hinzufügen und nochmals 2 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit frischem Koriander servieren.

Zutaten

- ☐ 400 g gelbe Linsen, eingeweicht
- ☐ 200 g Romanesco oder normaler Blumenkohl in groben Stücken
- ☐ 1 rote Paprika in groben Stücken
- ☐ ½ Aubergine in halben Ringen
- ☐ ½ Zucchini in halben Ringen
- ☐ 1 Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ☐ 400 ml Kokosmilch
- ☐ 4 EL Olivenöl
- ☐ 4 EL Garam Masala Gewürze
- ☐ 1 rote Chili, Kerne entfernt und in Ringen
- ☐ Frischer Koriander
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	640 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Fett	30 g
Eiweiß	26 g