Vital Rezept

Curry mit roten Linsen

Arbeitszeit: 40 Min

Koch/Backzeit: 10 Min

Schwierigkeit: einfach

Vitalkoch: Julia

Bewertung: leckere Alternative zum Chilli

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und mit der Chillischote fein hacken.
Die Kartoffeln schälen und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chilli darin kurz andünsten. Gewürze und Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten.
Mit Brühe auffüllen und das ganze 10 Min. mit Deckel kochen lassen.
Nun die Rosinen und Linsen hinzugeben und weitere 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.

Anschließend mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Koriander grob hacken und kurz vor dem Servieren unterheben.

Einkaufsliste	
Menge	Zutaten
50 g	**Zwiebel**
2	**Knoblauchzehen**
½	**Chillischote**
650 g	**Kartoffel**
1 EL	**Planzenöl**
2 TL	**Kreuzkümmel**
2 TL	**Zimt**
2 TL	**Kurkuma**
700 ml	**Gemüsebrühe**
30 g	**Rosinen**
200 g	**Rote Linsen**
	Salz & Pfeffer
1 Bund	**Koriandergrün**

Mehr Rezepte und Ernährungstipps?
Dann like uns auf Facebook oder besuche unsere Homepage!