



**SOLAWI  
KONSTANZ**



## Linsen-Mangold-Curry

### Zutaten

für 2 Personen

- 250g Mangold
- 250g Linsen, rote
- 2stk Zwiebeln
- 2stk Knoblauchzehen
- 2EL Sesamkörner
- 2EL Butter
- 400ml Kokosmilch
- 400ml Gemüsebrühe
- 1 Stk Ingwer(2-3cm)
- 2EL Zitronensaft
- 1TI Kreuzkümmelpulver
- 1/2TI Kurkuma
- Salz /Pfeffer

### Besonderes Zubehör

Keins erforderlich

### Schwierigkeitsgrad

Normal

### Zubereitungszeit

20 Minuten  
+15 Min Kochzeit



### Zubereitung

Die Linsen in einem Sieb mit Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer klein hacken. Die Butter erhitzen mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und dem Ingwer glasig in einem Topf anschwitzen. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mit anbraten. Linsen, Mangold, Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Vor dem Servieren das Linsen-Mangold-Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**Tipp:** Mit etwas Chiliflocken kommt noch etwas mehr schärfe rein.

### Alternative Zutaten

**Butter:** Pflanzenöl, Margarine

**Mangold:** Zucchini, Kartoffeln, Packjoy