

Tiemann kocht ein Linsen-Kartoffel Curry mit Wintergemüse

Von Heiner Determeyer aus Recke

Zutaten für 4 Personen:

100 g rote Linsen (getrocknet)
1 Glas Kichererbsen
300 g Hokaido Kürbis
300 g gekochte Kartoffeln
160 g Rosenkohl
160 g Möhren
1 Stange Porree
1 mittelgroße Zucchini
2 rote Paprika
100 g Staudensellerie
80 g Ingwer
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Dosen Kokosmilch
120 g rote Currypaste
1 Glas Gemüsefond
3 El Olivenöl
1 El brauner Zucker
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung

Rosenkohl putzen, kreuzweise einschneiden, kurz blanchieren und in Eiswasser legen. Den Kürbis und die geschälten Möhren in 1cm große Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken dazu geben. Zucchini, Lauch und Staudensellerie waschen, würfeln ebenfalls in den Topf geben. Die Paprika und die gekochten Kartoffeln würfeln und hinzugeben. Danach den blanchierten Rosenkohl und die Linsen hinzufügen.

Zusammen mit dem Gemüsefond, der Currypaste, der Kokosmilch und dem braunen Zucker ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!