



Garam Masala Curry

Zutaten

1 Stück(e) Zwiebel, kleine

2 Stück(e) Knoblauchzehen

2 EL Öl

1 Stück(e) Möhre, groß

1 Stück(e) Süßkartoffel, groß

50 g Rote Linsen

200 ml Kokosmilch

100 ml Brühe

400 g Tomaten, stückige

3 g Garam Masala

Zubereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 16 Min.

Gesamtzeit: 26 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben und glasig dünsten.

3. Möhre und Süßkartoffel schälen, halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, zusammen mit Linsen in den Topf geben. 3 Min. anschwitzen.

4. Mit Kokosmilch, Brühe und stückigen Tomaten ablöschen, mit 3 g Garam Masala würzen und 12 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Anschließend mit Salz nach

Geschmack würzen.

5. Für das Topping Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Öl anrösten, Petersilie hacken, alles mit dem Zitronenabrieb vermengen und anschließend auf das Curry geben.

6. Dazu passt frisches Baguette oder Reis.