

REZEPT DES MONATS - SEPTEMBER



Foto: shutterstock.com | vm2002

Rote Linsen - Curry

Zutaten für 4 Portionen:

2 große	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl
3 EL	Currypulver (nicht zu scharf) oder gelbe Currypaste
250 g	getrocknete rote Linsen
ca. 500 ml	Hühner- oder Gemüsebrühe
450 g	Blattspinat
1	Bio-Limette, Saft und abgeriebene Schale
200 g	Joghurt naturell
	Salz

Zubereitung:

- Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden, Knoblauch schälen und hacken
- gefrorenen Spinat antauen lassen oder frischen Spinat putzen
- Linsen unter fließendem Wasser kurz abspülen und abtropfen lassen
- Öl in einem Wok/ Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten
- Currypulver einstreuen und dann die Linsen unterrühren
- Brühe zugeben, kurz aufkochen und bei wenig Hitze zugedeckt ca. 10 min. Minuten köcheln lassen, den Spinat zugeben und noch mal ca. 5- 10 min. köcheln
- wenn das Curry zu dick wird, lauwarmes Wasser oder weitere lauwarme Brühe zugeben
- 2 TL Limettenschale und Joghurt verrühren, mit wenig Salz abschmecken
- Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken und mit dem Limettenjoghurt servieren

Dazu passt Fladen – oder Pitabrot.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	341	4 (sehr langsam!)	7 g	22 g