

Rotes Linsen-Curry

Eine kleine orientalische Reise

Zutaten für 2 Portionen	Zubereitung	Arbeit 15`	Total 40`
½ Zwiebel	Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Knoblauch mit dem Chili fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.		
1 Knoblauchzehe			
½ Chili			
320 g Kartoffeln			
1 EL Öl	Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili begeben und kurz andünsten. Zuerst die Gewürze* und dann die Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten.		
1 TL Kreuzkümmel			
1 TL Zimt			
1 TL Kurkuma			
350 ml Wasser oder Gemüsebrühe			
Handvoll Rosinen	Mit dem Wasser oder der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.		
100 g rote Linsen			
½ Bund Koriander	Rosinen und Linsen zugeben und weitere 10 Minuten zugedeckt kochen lassen.		
etwas Meersalz			
etwas Pfeffer			
	Währenddessen die Korianderblätter abzupfen.		
	Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren mit den Korianderblättern dekorieren.		

Tipp: Fleischliebhaber können dem Curry bei der Markierung * noch 100g Rind, Lamm oder Poulet begeben.

