

Linsen-Kokos-Curry



Zutaten	2 Personen	4 Personen
Rote Linsen	100g	200g
Möhre	1	2
Brokkoli	1/4	1/2
Champignons	75g	150g
Zucchini	1/2	1
Zwiebel	1	2
Rote Peperoni	1/2	1
Currypaste	1 EL	2 EL
Paprikaschoten (gelb und rot)	1	2
Kokosmilch	425ml	850ml
Gemüsebrühe	50ml	100ml

Zum Würzen



Nährwertangaben

Pro Portion		
Kalorien		Eiweiß 39g
735kcal		
Kohlenhydrate		Fett 43g
49g		

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Gemüse waschen und klein schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 3 Minuten dünsten. Nach ca. 2 Minuten Currypaste einrühren und kurz anschwitzen. Gemüse und Linsen zugeben und kurz anbraten.
3. Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzugeben. Aufkochen und zugedeckt 10-12 Minuten garen.
4. Den Tofu in 1-2 cm große Würfel schneiden. Öl erhitzen und den Tofu anbraten. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Cashewnüsse dazugeben und kurz mit anrösten.
5. Linsencurry mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf einem Teller anrichten und die Tofu-Nuss-Mischung darüber geben. Mit Petersilie bestreuen.