

# Linsen-Mangold-Curry für 4 Personen

500 g Mangold	putzen, waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden.
400g Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 2 Stücke Ingwer 2-3 cm 500 g rote Linsen 4 El. Butter	schälen. Zwiebeln würfen, Knoblauch und Ingwer hacken. in einem Siebe durchspülen und abtropfen lassen. erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen.
4 El. Sesam 2 Tl. Kreuzkümmel 800 ml Kokosmilch 800 ml Gemüsebrühe	dazugeben und kurz mit braten. Linsen, Mangold, und dazugeben. Mit
Salz	würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
4 El. Zitronensaft	Vor dem Servieren das Linsen-Mangold-Curry mit Salz und abschmecken.