

Linsen-Mangold-Curry für 4 Personen



500 g Mangold

400g Zwiebeln,
4 Knoblauchzehen,
2 Stücke Ingwer 2-3 cm
500 g rote Linsen
4 El. Butter

4 El. Sesam
2 Tl. Kreuzkümmel
800 ml Kokosmilch
800 ml Gemüsebrühe

Salz

4 El. Zitronensaft

putzen, waschen.

Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden.

schälen. Zwiebeln würfen, Knoblauch und Ingwer hacken.
in einem Siebe durchspülen und abtropfen lassen.
erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin
glasig anschwitzen.

dazugeben und kurz mit braten. Linsen, Mangold,
und
dazugeben.

Mit

würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Vor dem Servieren das Linsen-Mangold-Curry mit Salz und
abschmecken.