

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.

Salz

Mit
würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

4 El. Zitronensaft

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