

Rote Linsen Curry



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

gesund

Zutaten für 4 Portionen:

- 220 g rote Linsen
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- 1 kleine Zwiebel
- 3 TL Currypulver
- evtl. Kreuzkümmel

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 30 Minuten

Rote Linsen Curry in 3 Schritten selber kochen:

1. Schneide die Zwiebel in sehr kleine Würfel und brate sie in etwas Ghee oder Kokosöl an (alternativ geht auch normales Olivenöl). Wer mag, gibt einige Knoblauch und Ingwer Würfel dazu.
2. Gib das Currypulver darauf und röste es für einen Moment mit an. Gieße die Gemüsebrühe und die Kokosmilch an. Gib außerdem die Linsen und die Tomatenstückchen in den Topf.
3. Bringe die Linsen zum Kochen und lasse sie für etwa 20 Minuten vor sich hin köcheln. Rühre dabei regelmäßig um. Schmecke deinen rote Linsen Topf nach deinem Belieben mit Kreuzkümmel und Salz ab.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

