

Gemüselinsen-Curry mit Reis

von Esther F

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://babybrei-selber-machen.de/vegetarisches-curry-mit-suesskartoffel-spinat-und-linsen-familienkost-rezept/>

Gewürze: Salz, Pfeffer

300 g rote Linsen	
266 g Zwiebel	
3.33 Stück Knoblauchzehen	
1.8 kg Rüebli	
300 g Rahmspinat (gefrohren)	aufgetaut und gehackt
1.333 Liter Kokosmilch	
2.66 dl Wasser	
13.3 g Tomatenmark	
20 g Curry	Thai-Curry Gewürz vom Top-CC
5 cl Rapsöl	
600 g Basmatireis	

1. Weiche die Linsen ein, koche sie nach Packungsanleitung und schütte sie nach der Kochzeit in ein Sieb ab. Das kannst du auch bereits vorab/am Vortag machen und Linsen bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

2

Zwiebel und Knoblauch schälen und beides in kleine Würfel schneiden.

3

Gemüse schälen und ebenfalls klein würfeln (ca. 0,5 bis 1cm).

4

Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und das Öl hineingeben. Zuerst Zwiebel- und Knoblauchwürfel 1-2 Minuten leicht anbraten lassen, dann Gemüsegewürfel dazugeben und weitere 3-4 Minuten braten.

5

Anschließend das Currypulver und Tomatenmark zugeben und nochmal 1-2 Minuten anbraten lassen.

6

Mit dem Wasser und der Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. 8-10 Minuten ohne Decke bei leichter bis mittlerer Hitze köcheln.

7

Den aufgetauten und ausgedrückten Spinat (oder klein gehackten, frischen Spinat) dazugeben und weitere 5 Minuten mit Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

8

Die gekochten Linsen unterrühren und alles zusammen nochmal erwärmen. Falls nötig, kannst du noch weiteres Wasser dazu geben (abhängig von der Flüssigkeitsmenge beim Spinat).