

Gemüselinsen-Curry mit Reis

von Esther F

Mengen für 35 Personen

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

Gewürze: Salz, Pfeffer

1.05 kg rote Linsen	
931 g Zwiebel	
11.7 Stück Knoblauchzehen	
6.3 kg Rüebli	
1.05 kg Rahmspinat (gefrohren)	aufgetaut und gehackt
4.665 Liter Kokosmilch	
9.31 dl Wasser	
46.7 g Tomatenmark	
70 g Curry	Thai-Curry Gewürz vom Top-CC
1.75 dl Rapsöl	
2.1 kg 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 Gemüsewürfel 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).