



2C

Vegetarian

Indisches Masala-Curry



Zubereitungszeit
30 minuten



Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

- 1
- Die Masala-Gewürze in einer trockenen Pfanne rösten bis sie ihren Duft abgeben. Öl, rote Chili, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und ca. 2 Minuten andünsten. Nun Romanesco, rote Paprika und Kokosmilch hinzufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit einer Gabel prüfen ob der Romanesco bissfest ist. Dann Aubergine, Zucchini und Linsen hinzufügen und nochmals 2 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit frischem Koriander servieren.

Zutaten

- ☐
- 400 g gelbe Linsen, eingeweicht
- ☐
- 200 g Romanesco oder normaler Blumenkohl in groben Stücken
- ☐
- 1 rote Paprika in groben Stücken
- ☐
- ½ Aubergine in halben Ringen
- ☐
- ½ Zucchini in halben Ringen
- ☐
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- ☐
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ☐
- 400 ml Kokosmilch
- ☐
- 4 EL Olivenöl
- ☐
- 4 EL Garam Masala Gewürze
- ☐
- 1 rote Chili, Kerne entfernt und in Ringen
- ☐
- Frischer Koriander
- ☐
- Pfeffer
- ☐
- Salz

Nährwerte pro Person

Energie	640 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Fett	30 g
Eiweiß	26 g