

# appetito

## November'19 Linsen-Curry

► Beilage oder kleines Hauptgericht für 4 Personen

Linsen müssen nicht eingeweicht werden!

### Curry

1 EL Ghee (od. Bratbutter)	erhitzen
1 mittlere Zwiebel, feingehackt	in der Butter glasig dünsten
2 grosse Rüebli, in 1cm- Würfeln	beifügen, mitdünsten
2 TL Currypulver, Madras	
½ TL Chiliflocken	
½ TL Koriander, gemahlen	
¼ TL Kreuzkümmelpulver	dazugeben, mischen
300g grüne od. braune Linsen	zugeben, kurz mitdünsten
6dl Gemüsebouillon	dazu giessen, während 20 Min. köcheln, gelegentlich umrühren
1 kleiner Blumenkohl, in Röschen	beifügen, während weiterer 15 Min. köcheln, bis alles Gemüse knackig ist
Evtl. Gemüsebouillon	dazu giessen
3-4 EL Crème fraîche	daruntermischen
evtl. Salz, Pfeffer	würzen
1 TL Garam Masala	zum Servieren darüberstreuen

### Tipps

- Es können verschiedene andere Gemüse zugegeben werden.
- Anstelle der Bouillon kann Kokosmilch verwendet werden.
- Dazu passt besonders Reis od. Fladenbrot

