

Gemüsecurry mit roten Linsen und Mango

Zutaten für 4 Portionen:

| | |
|-----------------|---------------------|
| 1 | mittelgr. Zwiebel |
| 1 Stück | Ingwer (fingerdick) |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 | mittelgr. Zucchini |
| 1 | Paprika, rot |
| 1 | Paprika, gelb |
| 2 | mittelgr. Möhren |
| ½ | Mango |
| 1 EL | Raps- oder Olivenöl |
| 80 g | Rote Linsen |
| ½ Ds. ca.200 ml | Kokosmilch |
| 400 ml | Wasser |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 1 EL | Curry |
| 1 EL | Kurkuma |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

1. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch abziehen und fein hacken. Das restliche Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Linsen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen.
2. Das Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin anbraten. Linsen und Ingwer dazugeben und kurz mit anrösten. Tomatenmark zufügen, kurz anschwitzen und mit Kokosmilch und Wasser ablöschen. Die Gewürze zugeben und etwa 10 - 12 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.
3. Währenddessen die Mango schälen, das Fruchtfleisch würfeln und über das fertige Gemüsecurry geben.

Tipp:

- Sie können die Linsen auch in einen separaten Topf kochen und zum Schluss dazu geben – so bleiben die Linsen bissfest und verkochen beim Warmhalten nicht.
- Um Zeit zu sparen, können Sie auch TK-Mango Stücke verwenden.

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|----------|----------|--------------------|------------|-------------------|
| 165 kcal | 6 g Fett | 20 g Kohlenhydrate | 7 g Eiweiß | 7 g Ballaststoffe |
|----------|----------|--------------------|------------|-------------------|