2C

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**