

Gemüsecurry

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

1 EL geröstetes Sesamöl

1 Zwiebel, in Schnitzen

1 Knoblauchzehe,
in Scheibchen

600 g Kürbis (z. B. Muscade),
in ca. 1 cm grossen
Würfeln

350 g tiefgekühlte Bohnen,
angetaut

2–3 EL rote Currypaste (Bio)

6 dl Gemüsebouillon

2½ dl Kokosmilch

1 EL Limettensaft

2 Stängel Zitronengras,
gequetscht

½ EL Ingwer, fein gerieben

200 g rote Linsen

125 g Frischkäse nature
(Bio)

einige Korianderblättchen,
zerzupft

2 EL Kokosraspel, geröstet

1 — Öl im Wok oder in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebel, Knoblauch, Kürbis und Bohnen ca. 5 Min. rührbraten, Currypaste kurz mitrührbraten.

2 — Bouillon und alle Zutaten bis und mit Ingwer begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln.

3 — Linsen begeben, ca. 8 Min. fertig köcheln. Zitronengras entfernen. Die Hälfte des Frischkäses darunter mischen, Curry anrichten, restlichen Frischkäse darauf verteilen, Koriander und Kokosraspel darüberstreuen.

Portion: 505 kcal, F 26 g, Kh 46 g, E 21 g

Rote Linsen sind reich
an pflanzlichem Eiweiss

