

Rote Linsen Curry - Garnele

Zubereitungszeit:

ca. 45 Min.

Zutaten für 4 Personen

200 g festkochende Kartoffeln
200 g rote Linsen
200 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 kleine/mittlere Zwiebel
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark aus der Tube
2 TL Currypulver
1 TL Curcuma
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Chilipulver

4 ordentliche Garnelen
Frischen Koriander/Petersilie

Tipp

Wer es gerne scharf mag, kann bei den Zutaten noch etwas frische Chilischote dazu geben.



Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel ganz fein schneiden.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die sehr fein geschnittenen Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Danach die folgenden Zutaten unter ständigem Umrühren in den Topf dazu geben.

Knoblauch (fein geschnitten), Kartoffeln (1 cm Würfel), Tomatenmark, Currypulver, Curcuma gemahlen, etwas Salz, etwas Pfeffer.

Die Zutaten mit der Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen.

Linsen hinzugeben, umrühren und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Kokosmilch hinzugeben und noch ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Bei Bedarf mit Salz, Pfeffer, Chilipulver oder mit frische Chilischoten abschmecken.

Garnelen in der Pfanne kurz anbraten und mittig auf den Linsen platzieren. Mit Koriander und/oder Petersilie garnieren.

Weinempfehlung:

Chardonnay Ried Triftberg
Weingut Familie Diem, Obermarkersdorf, NÖ

Kochabend:

08. Feb, 2023 / Vogesen