Linsencurry

MIT SPINAT, TOMATEN UND REIS



40 Minuten, 4 Portionen

30g Protein/Portion

ZUTATEN

100 g Vollkornreis
350 g Rote Linsen
500 g Tiefkühlspinat
1 Große rote Zwiebel
1 Dose Tomatenstücke (400g)
3 EL Bratöl
4 TL (milde) Currypaste
2 TL mildes Curry Gewürz
1 TL bunter Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe (Wasser mit 2 TL Gemüsebrühe)
50 ml Agavendicksaft

Das benötigst du:
Topf
Pfanne

ZUBEREITUNG

1. Reis kochen
Reis aufsetzen und 40 Minuten auf mittlerer Stufe kochen.

2. Zwiebeln, Knoblauch und Currypaste anbraten
Im Anschluss die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch pressen, beides im Olivenöl zusammen mit der Currypaste auf mittlerer Stufe kurz anbraten.

3. Ablöschen und weitere Zutaten in die Pfanne geben
Danach mit der Gemüsebrühe, der Kokosmilch und den stückigen Tomaten ablöschen. Gewürze und Agavendicksaft hinzugeben, folgend die roten Linsen und den gefrorenen Spinat hinzugeben und auf mittlerer Stufe kurz aufkochen lassen. Zum Abschluss etwa 20 Minuten köcheln lassen (ggf. die Stufe reduzieren), bis die roten Linsen gar sind. Im Verlauf ggf. noch etwas Gemüsebrühe nachgießen, wenn die Flüssigkeit nicht ausreicht.

Linsencurry

MIT SPINAT, TOMATEN UND REIS

40 Minuten, 4 Portionen

30g Protein/Portion



ZUTATEN

100 g Vollkornreis
350 g Rote Linsen
500 g Tiefkühlspinat
1 Große rote Zwiebel
1 Dose Tomatenstücke (400g)
3 EL Bratöl
4 TL (milde) Currypaste
2 TL mildes Curry Gewürz
1 TL bunter Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe (Wasser mit 2 TL Gemüsebrühe)
50 ml Agavendicksaft

Das benötigst du:
Topf
Pfanne

ZUBEREITUNG

4. Reis abschütten und in Schüssel geben

5. Currypfanne vom Herd nehmen und Inhalt auf den Reis in die Schüssel geben
Reis und Currypfanneninhalt vermengen

Fertig! Guten Appetit!