



Kartoffel-Linsen-Curry

Zutaten für 4 Portionen

Für das Kartoffel-Linsen-Curry

- 150 g rote Linsen - über Nacht einweichen
- 300 g Kartoffeln, festkochend - schälen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 250 g Brokkoli - in Röschen teilen
- 120 g Datteltomaten (oder Cherrytomaten) - halbieren

Weitere Zutaten und Gewürze

- 700 ml Wasser
- 100 ml Sojasahne (oder eine andere pflanzliche Sahne)
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Cashewmus (oder Mandelmus)
- 1 EL fein geriebener Ingwer
- 1 EL Currypulver
- 2 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für das Kartoffel-Linsen-Curry als Erstes die Linsen über einem Sieb abgiessen, abspülen und abtropfen lassen.

700 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Brokkoli darin 2 Min. blanchieren. Dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Vom Kochwasser 400 ml abnehmen und zur Seite stellen; das restliche Wasser abgiessen (du kannst es auch für andere Gerichte weiterverwenden).

Das Kokosöl in dem Topf erhitzen und die Kartoffeln zusammen mit dem Ingwer darin 5 Min. braten. Dann mit Curry bestäuben, die Linsen dazugeben und unter Rühren 2 Min. dünsten. Mit 400 ml Kochwasser ablöschen und aufkochen lassen; dabei mit Tamari, Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen.

Anschliessend die Sahne und das Cashewmus einrühren, die Tomaten unterheben und nochmals kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Brokkoli kurz darin erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kartoffel-Linsen-Curry anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 390 kcal
- Kohlenhydrate: 41 g
- Eiweiss: 16 g
- Fett: 17 g