



Linsengericht mit Ananas-Curry

Zutaten für 4 Portionen

Für das Linsengericht mit Ananas-Curry

- 200 g braune Linsen - über Nacht einweichen
- 400 g Ananas, netto - die Hälfte in 8 mm dicke Scheiben schneiden; den Rest in 1-cm-Würfel schneiden
- 200 g Vollkorn-Basmatireis - gründlich waschen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 700 ml Wasser
- 150 ml Kokosmilch
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Yaconsirup (bei Bedarf)
- 1 Stange Zitronengras - in Ringe schneiden
- 30 g Kartoffelstärke
- 2 EL geriebener Ingwer
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Garam Masala
- 1 TL Currypulver
- 3 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für das Linsengericht die Linsen über einem Sieb abgiessen und kurz spülen. Dann zusammen mit 700 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen, dann die Hitze reduzieren und ca. 20 Min. köchelnd garen.

Den Backofen auf 175 °C Umluft aufheizen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Den Reis nach Packungsangabe garen.

In der Zwischenzeit die Kokosmilch, Zitronengras und Ingwer in einem Mixer fein pürieren. Dann 50 g von der Paste in eine Schüssel füllen, die Stärke einrühren, salzen, pfeffern und die 200 g Ananas-Scheiben darin marinieren. Anschliessend kurz abtropfen lassen, auf das Backblech legen und 25 Min. im Ofen goldbraun backen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die restliche Paste darin 2 - 3 Min. dünsten. Dann Garam Masala und Curry einrühren und kurz mitdünsten. Die Linsen, Ananaswürfel und Edelhefeflocken

dazugeben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit etwas Yacon süssen, je nach Süsse der Ananas.

Die braunen Linsen zusammen mit der gebackenen Ananas und Reis anrichten. Den Koriander darüberstreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 566 kcal
- Kohlenhydrate: 87 g
- Eiweiss: 20 g
- Fett: 14 g