



Dauer: Schnell

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Magdalena Sigl

.....

Zutaten

Curry

.....

200 G geschälte Erdäpfel

.....

1 Zwiebel

.....

300 G rote Linsen

.....

1 TL rote Currypaste

.....

1 EL Tomatenmark

.....

250 ML
Kokosmilch (regionale Alternative: Schlagobers)

400 ML klare Gemüsesuppe

Currypulver oder Currygewürze (Kurkuma, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Fenchelsamen, Muskat)

Ingwer

Chili

Salz

frisches Petersilien- oder Koriandergrün

Öl zum Anbraten

Reis

250 G Reis

500 G Wasser

1 KLEINE Zwiebel

3 Gewürznelken

Salz

Zubereitung

1. Erdäpfel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
3. In einem mittelgroßen Topf das Pflanzenöl erhitzen und Zwiebel im heißen Öl anschwitzen.
4. Erdäpfelwürfel hinzugeben und etwas anbraten.
5. Currypaste und Tomatenmark hinzugeben, gut umrühren und etwas anrösten lassen.
6. Alles mit der Gemüsesuppe und der Kokosmilch bzw. Schlagobers ablöschen.

7. Linsen in den Topf geben und die restlichen Gewürze nach Belieben hinzufügen.
 8. Nun bei geringerer Hitze alles 20-25 Minuten köcheln lassen (die Konsistenz sollte nicht zu flüssig sein).
 9. Zum Schluss mit Salz abschmecken und mit gehacktem Petersilien- oder Koriandergrün bestreuen.
1. Halbe Zwiebel schälen und mit 3 Nelken bespicken.
 2. Wasser mit Salz aufkochen.
 3. Reis einrühren und bespickte Zwiebelhälfte zum Reis geben.
 4. Ca. 20 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen.

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

Linsen und Reis - zwei Lebensmittel die man nicht gleich mit Regionalität in Verbindung bringt. Der Zeitgeist und innovative Landwirtschaft machen's möglich dass beides auch in österreichischer Qualität erhältlich ist.