



VEGAN

VEGETARISCH

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

Hauptmahlzeit

Linsencurry

Zutaten

Für 2 Portionen:

2 mittelgroße Karotten

½ Knollensellerie

½ Stange Lauch

1 TL Kokosöl

200 g Linsen
(ungekocht)

¾ Liter Gemüsebrühe

Curry, Paprikapulver

Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

- Karotten und Sellerie fein würfeln. Lauch in dünne Ringe schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse hinzugeben und 5 Min. garen lassen.
- Linsen, Gemüsebrühe, Curry und Paprikapulver in den Topf geben und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps/Facts

Kokosöl ist äußerst hitzebeständig und eignet sich deshalb perfekt zum Kochen und Braten.

Linsen sind eine tolle pflanzliche Eiweißquelle und liefern außerdem langkettige Kohlenhydrate, die lange sättigen.

Das Curry kann ohne Beilage oder klassisch mit Reis gegessen werden. Mit z.B. Quinoa als Beilage, wird der Eiweißanteil noch etwas erhöht.