



## Curry mit Bohnen und Linsen

Dieses leckere Curry kommt bei jedem Besuch gut an. Es schmeckt nicht nur Veganern.

### Benötigte Zutaten für 4 Personen

- ✓ 1 gelbe Zwiebel
- ✓ 2 frische Knoblauchzehen
- ✓ 2 Süsskartoffeln
- ✓ 70 Gramm orange Linsen
- ✓ 40 Gramm gelbe Linsen
- ✓ 400 Gramm gehackte Tomaten
- ✓ 100 Gramm Dörrbohnen
- ✓ 1 Esslöffel Zitronensaft
- ✓ 1 Esslöffel Tomatenmark
- ✓ 2 Esslöffel rote Curry Paste
- ✓ 3 dl Gemüsebouillon
- ✓ 3 dl Kokosnussmilch
- ✓ 1 Esslöffel Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer und Currypulver nach Wahl



Zwiebeln, Knoblauch und Saft einer frischen Zitrone



Über Nacht eingelegte Dörrbohnen



Süßkartoffeln



Kokosmilch, Curry Paste und gehackte Tomaten

### Zubereitung

- ✓ Am Vorabend die Dörrbohnen über Nacht in Wasser einlegen
- ✓ Die nicht allzu fein gehackten Zwiebeln in Olivenöl andünsten bis sie glasig sind
- ✓ Dann fein gewürfelten Knoblauch hinzugeben und mitdünsten
- ✓ Die Dörrbohnen hinzugeben und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch mitdünsten
- ✓ Die Currypaste und das Tomatenmark hinzugeben und gut mischen
- ✓ Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und abschmecken
- ✓ Die Bouillon hinzugeben
- ✓ Die Kokosmilch hinzugeben und alles gut umrühren
- ✓ Während 30 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen
- ✓ Geschälte und gewürfelte Süßkartoffeln hinzugeben
- ✓ Linsen unter kaltem Wasser gut waschen und hinzugeben
- ✓ Weitere 15 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen
- ✓ Abschmecken und anrichten



Zwiebeln, Knoblauch und Dörrbohnen wurden in Olivenöl andünstet



Die weiteren Zutaten wurden hinzugegen und nun noch 15 Minuten köcheln lassen



## Curry mit Bohnen und Linsen

Dieses leckere Curry kommt bei jedem Besuch gut an. Es schmeckt nicht nur Veganern.

Es ist angerichtet



Es ist angerichtet

### Vorbereitungszeit

- 🕒 Die Dörrbohnen sind am Vorabend in Wasser einzulegen und für die Vorbereitung am kommenden Tag muss mit nicht mehr als 15 Minuten gerechnet werden.

### Zubereitungszeit

- 🕒 60 Minuten

### Schwierigkeitsgrad

- ❓ Einfach

### Alternativen

- 🍴 Anstatt die Süsskartoffeln können auch festkochende, gelbe Kartoffeln verwendet werden. Dann müssen diese allerdings schon mit den eingelegten Bohnen mitgekocht werden, damit sie weich sind.

Selbstverständlich können auch andere Linsen gewählt werden.

Naan Brot kann als Beilage serviert werden.

### Passende Getränke

- 🍷 Ingwer Wasser oder Ingwer-Kurkuma Tee