

Belugalinsen-Curry

ZUTATEN (für 4 Portionen)

Gemüse

- 200 g Belugalinsen* (trocken)
- 200 g Kartoffeln*, in Würfeln
- 200 g Karotten*, in Scheiben
- 200 g Blumenkohlröschen*
- 200 g Hokkaido-Kürbis*, in Würfeln
- 200 g Porree*, in Ringen
- 100 g Zwiebeln, fein gewürfelt

Flüssigkeit und Würze

- 200 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Zehe Knoblauch, frisch, fein gewürfelt
- ca. 1 cm Stück Ingwer, fein gewürfelt
- 8 ml Limettensaft (ca. ½ Limette)
- 2 TL Gemüsebrühe
- 3 EL Bratöl*
- 1 TL Kurkuma (ca. 1½ TL)
- ca. 1 EL gelbe Thai-Chili-Paste
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz nach Geschmack
- schwarzer Pfeffer nach Geschmack

* Diese Zutaten sind im Oktober (oder ganzjährig) bio und regional gut verfügbar!

ZUBEREITUNG

- **Linsen vorbereiten:** Die Belugalinsen ca. 2 Stunden in Wasser einweichen. Dabei nehmen sie etwa ihr eigenes Gewicht an Wasser auf. Anschließend bissfest garen (ca. 15–20 Min.). Dabei nehmen sie noch einmal etwa ihr eigenes Gewicht auf, so dass ca. 600 g gegarte Linsen entstehen.
- **Kartoffeln garen:** Die Kartoffelwürfel im Dampf bissfest garen und beiseitestellen.
- **Gewürze anrösten:** Das Bratöl in einem großen Topf erhitzen. Kurkuma, Thai-Chili-Paste und Kreuzkümmel darin kurz anrösten.
- **Zwiebeln anschwitzen:** Die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig anschwitzen.
- **Gemüse garen:** Karotten, Blumenkohl, Kürbis und Porree hinzufügen, mit Wasser angießen und alles bissfest garen.
- **Würzen:** Knoblauch, Ingwer, Limettensaft und Gemüsebrühepulver hinzugeben.
- **Kokosmilch zugeben:** Die Kokosmilch einrühren und kurz mitköcheln lassen.
- **Fertigstellen:** Die gedämpften Kartoffeln und die gegarten Linsen unterheben und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren: Zu dem Curry passen Reis oder Baguette, alternativ ein Beilagensalat.