

NOVUMs KochKisten-Rezept



Linsencurry mit Mango und Kokos

🍴 Rezept für 4 Portionen

🕒 Zubereitung ca. 30 Minuten

300 g rote Linsen
400 g Basmatireis
15 g frischer Ingwer
4 Schalotten
1 Zehe Knoblauch
3 Möhren
2 Mangos
400 ml Kokosmilch
80 g Kokosraspeln
400 ml Gemüsebrühe
8 TL Currypulver
1 Bund Petersilie

Zusätzlich:

2 EL Öl
Salz, Pfeffer

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Die Petersilie waschen und trockenschütteln, Blätter abzupfen und feinhacken. Beiseite stellen für später. Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides sehr fein hacken. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Möhren schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Ingwer, Schalotten und Möhren für kurze Zeit darin anschwitzen. Linsen und Curry dazugeben und ebenfalls kurz mitanschwitzen. Danach mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles kurz aufkochen lassen. Die Kokosmilch dazugeben, etwas salzen und pfeffern und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

In der Zeit die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Den Topf mit den Linsen auf kleine Hitze stellen, die Mangowürfel, die Hälfte der Kokosraspeln und die Hälfte der gehackten Petersilie zu den Linsen geben und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis und das Curry auf Tellern anrichten, mit dem Rest der Kokosraspeln und der gehackten Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!



NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim
Telefon (0 61 44) 3 37 48-0 | Fax (0 61 44) 3 37 48-33 | novum.bio | info@novum.bio

Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.