



Mango Linsen Curry

Zutaten: Mise en place:

250g Reis

1 EL Kokosöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
etwas Ingwer

1 große Paprika (würfelig schneiden)
2 Karotten (würfelig schneiden)

250g rote Linsen

500ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Kurkuma
Kreuzkümmel
Hauch Zimt

1 Mango (In würfel schneiden)
400ml Kokosmilch
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung zubereiten

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl anschwitzen

Paprika und Karotten in den Wok geben

Linsen gründlich spülen und in den Wok geben

mit Gemüsebrühe ablöschen und mit den Gewürzen
abschmecken
ca. 20 Minuten kochen lassen

Kokosmilch, Mango und Zitronensaft unterrühren

Mango Linsen Curry mit Reis anrichten

Viel Spaß beim Nachkochen!