



## Mango Linsen Curry

### Zutaten:

### Mise en place:

### Zubereitung:

250 g Reis

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

1 EL Kokosöl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
etwas Ingwer

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl anschwitzen.

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

Paprika und Karotten in den Wok geben.

250 g rote Linsen

Linsen waschen und zum Gemüse in den Wok geben.

500 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
Kurkuma  
Kreuzkümmel  
Hauch Zimt

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

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

Kokosmilch, Mango und Zitronensaft unterrühren.

Mango Linsen Curry mit Reis anrichten.

Viel Spaß beim Nachkochen!