

Berglinsen Curry



Zutaten (für ca. 3–4 Portionen)

- 200 g Berglinsen (roh)
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1–2 TL Currypulver oder 1 TL Paprikapulver
- Optional aus dem Vorrat:
 - Kreuzkümmel
 - Curry
 - Kurkuma
 - Ingwerpulver oder frischer Ingwer
 - Garam Masala
 - Chili oder Chiliflocken
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Berglinsen nach Packung in Salzwasser ca. 25–30 Minuten weich kochen, abgießen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl glasig anbraten.
3. Gewürze kurz mit rösten.
4. Dosentomaten und Kokosmilch oder Brühe zugeben und kurz aufkochen lassen.
5. Gekochte Berglinsen unterrühren und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
7. Mit Reis oder Fladenbrot servieren