

# Berglinsen Curry



## 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 untermischen und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
7. Mit Reis oder Fladenbrot servieren

## Zutaten (für ca. 3-4 Portionen)

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