



Veganes Linsen-Curry

Zutaten für 2 Portionen:

- 200g Linsen
- 4 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 40g Tomatenmark
- 400ml Wasser mit Gemüsebrühe
- 200ml Hafersahne
- etwas Petersilie
- Öl zum Anbraten
- Gewürze: Curry, Paprika edelsüß

Nährwerte pro 100g:

Kcal: 600
Eiweiß: 29g
Kohlenhydrate: 84g
Fett: 19g

Zubereitung:

Schritt 1:

Zwiebeln und Karotten schälen und kleinwürfeln... oder im Mixer auf die gewünschte Größe häckseln.

Schritt 2:

Kurz für 5 Minuten etwas röstig anbraten.

Schritt 3:

Jetzt Tomatenmark und Linsen hinzugeben und nochmal 1 Minute anbraten.

Schritt 4:

Gewürze, Hafersahne und das Wasser mit der Gemüsebrühe zum Ablöschen dazugeben.

Schritt 5:

Einmal kurz aufkochen lassen, dann 15 Minuten bzw. bis zum gewünschten Biss der Linsen zugedeckt kochen, aber ab und zu umrühren.

Schritt 6:

Zum Schluss kann mit Joghurt und etwas Petersilie garniert serviert werden.