

# Kartoffel-Linsen-Curry



- Einen großen Topf Salzwasser aufsetzen. **Kartoffeln** waschen und in Würfel schneiden (wir schälen sie nicht, wer möchte kann dies aber natürlich tun). Sobald das Wasser kocht **Kartoffeln** hineingeben und für 15 Minuten kochen, abgießen und abschrecken.
  - **Zwiebeln, Möhren, Knoblauch** und **Champignons** schneiden. In einem großen Topf (wir nehmen einen Bräter) Öl erhitzen, **Zwiebeln** zugeben und ca. 5 Minuten scharf anbraten. **Möhren** zugeben und weitere 10 Minuten anbraten. **Knoblauch, Pilze, Curry-Paste** und **Erdnuss-Mus** zugeben, gut rühren. Sobald die Paste anfängt anzuhängen **Kokosmilch, Schmand** und **Tomaten** zugeben. Die Flasche der Tomaten einmal mit warmem Wasser füllen und zugeben.
  - **Linsen** zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen
  - **Kartoffeln** und **Spinat** zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss **Saft von 2 Limetten** zugeben und abschmecken
- 
- Nach Belieben mit **Feta, Petersilie, Schnittlauch, Schwarzkümmel** und **Pinienkerne** (gerne auch angeröstet) verzieren

## Curry Zutaten:

1kg Kartoffeln festkochend (Belana/Valery)  
3-4 große Zwiebeln (z.B. 1x normal, 1x rot, 2x Schalotten)  
3 mittlere Möhren  
3 große Zehen Knoblauch  
300g Champignons  
4 TL rote Curry-Paste  
4 TL Erdnuss-Mus  
250g Schmand  
400ml Kokosmilch (1 Dose)  
1 Flasche passierte Tomaten (680ml)  
200g rote Linsen  
1 Packung TK-Rahm-Blattspinat (540g)  
2 Limetten  
3 TL Gemüsebrühe  
2 TL Salz  
1 TL Paprikapulver geräuchert (gehäuft)  
2 TL Basilikum  
2 TL Oregano  
1 TL Rosmarin  
1 TL Currypulver  
Pfeffer

## Zum Garnieren:

200g Feta  
Petersilie  
Schnittlauch  
Schwarzkümmel  
Pinienkerne

## Tipp:

Man kann das Rezept als Grundrezept ansehen und nach Belieben variieren. So kann man z.B. noch Fleisch, Tofu oder Ähnliches zugeben. Im Sommer kann man die passierten Tomaten durch Frische ersetzen, oder z.B. statt der Champignons Paprika anbraten. Nur ein paar Beispiele.

*Wir wünschen guten Appetit!*

100%  
LECKER



/// Weitere Rezepte und Anregungen finden Sie auf [www.vitaminkiste-lendersdorf.de](http://www.vitaminkiste-lendersdorf.de)