

## Rotes Thaicurry mit Gemüse und Belugalinsen

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 30-40 Minuten



VEGETARISCH



Menge	Zutaten	Zubereitung
<b>Linsen-Curry</b>		
2 EL	Olivenöl	Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Nach einigen Minuten Currypulver dazugeben und leicht mit anbraten (Achtung, nicht anbrennen lassen).
1 Stk	Zwiebel klein	
1 Zehe	Knoblauch	
0.5 TL	Currypulver	
170 g	Ananas	Ananas und Gemüse in grobe Stücke schneiden, in die Pfanne geben und mit Butter andünsten. Belugalinsen hinzufügen. Gemüsebrühe mit Wasser anrühren und das Gemüse ablöschen und weiter köcheln lassen, bis es den gewünschten Garpunkt erreicht hat. Mit Salz und Joghurt abschmecken.
70 g	Auberginen	
35 g	Champignon	
65 g	Gemüsepaprika	
65 g	Zucchini	
90 g	Tomaten	
65 g	Linse	
1 EL	Butter	
2.5 dl	Trinkwasser	
1 EL	Gemüsebrühe	
2 EL	Joghurt	
3 Prisen	Salz	
<b>Reis mit Blumenkohl</b>		
290 g	Blumenkohl	Blumenkohl in ganz kleine Röschen brechen. Basmatireis nach Anleitung kochen und Blumenkohlstückchen nach etwa der Hälfte der Kochzeit mit dazu geben.
290 g	Basmatireis	
<b>Salat Emma</b>		
5 g	Dill	Dill und Schnittlauch fein schneiden und für die Soße mit Senf, Olivenöl, Pfeffer, Salz und Essig gut vermischen. Tomaten und Gurke in grobe Würfel schneiden, Salat waschen und zusammen mit den Tomaten und der Sauce anrichten.
1 TL	Senf	
2 EL	Olivenöl	
2 Prisen	Pfeffer	
3 Prisen	Salz	
1 EL	Weinessig	
2 EL	Essig	
6 g	Schnittlauch	
230 g	Gurke	
140 g	Tomaten	
130 g	Feldsalat	

### Fun fact:

Linse gelten dank hohem Eiweiß- und Vitamin-B Gehalt als wichtiger Fleischersatz.