



Dauer: Mittel
Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
Verfasst von: Martina Höfelmaier

# Zutaten

# Linsencurry

250 G	Berglinsen
1 GROSSE	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1 STUECK	Ingwer (Daumengroß)
2 STUECK	Karotten
200 G	Süßkartoffeln
200 G	Karfiol

1 EL	Tomatenmark
CA. 450 ML	Gemüsebrühe
250 ML	
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Currypulver
1TL	Kurkumapulver
	Chili nach Geschmack
1	Lorbeerblatt
	Petersilie
	Öl, z.B. Rapsöl
Dinkelreis	
250 G	Dinkelreis
	Salz

## Zubereitung

## Linsencurry

- 1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfelig schneiden.
- 2. Karotten und Süßkartoffel schälen und in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden.
- 3. Den Karfiol in kleine Röschen teilen.
- 4. In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig anschwitzen.

- 5. Linsen und Tomatenmark hinzugeben und mit Gemüsebrühe und Obers aufgießen.
- **6.** Einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren, Gewürze und Kräuter hinzugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 7. Nun die Karotten- und Süßkartoffelwürfel sowie den Karfiol hinzugeben.
- **8.** Nach einer Kochzeit von insgesamt 30-35 Minuten sind die Linsen und das Gemüse bissfest gegart.
- 9. Vor dem Servieren gegebenenfalls pikant abschmecken.

### **Dinkelreis**

- 1. Reis unter fließendem Wasser abspülen, bis das Spülwasser klar ist.
- 2. Den Reis in etwa mit der doppelten Menge Wasser aufkochen (500 ml).
- 3. Danach bei mäßiger Hitze bissfest garen.

Ca. 20 Minuten!

4. Vor dem Servieren mit Salz würzen.