

Rotes Curry aus Linsen und Rote Beete 2 Personen

2 EL Kokosöl*		in einem Wok erhitzen und
1 Knoblauchzehe) klein würfeln
1 rote Zwiebel)) klein würfeln
2 cm Ingwer) fein hacken
		in dem Öl kurz anbraten und nun
2½ EL Zimtpulver*)
1 EL Kreuzkümmel*) hinzufügen
1 EL Currypulver*) und gut
1½ Kurkuma*) vermengen
½ EL Zitronenpulver)
1 Prise Chili*)
		nun die folgenden vorbereiteten Zutaten
		hinzufügen und alles zusammen scharf anbraten
100 g rote Linsen*		
1 kleine Rote Beete		würfeln
1 Karotte		in Stücke schneiden
1 rote Paprika		in Stücke schneiden
		und mit
500 ml Wasser		auffüllen und solange kochen bis die Linsen
		das Wasser aufgesogen haben, dann
60 ml Sojasauce*		unterrühren.

Es sollte etwa 20 Minuten dauern, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

		In den letzten 5 Minuten
2 Tomaten		gestückelt und
1-2 EL Kokosmilch*		unterheben

Das Curry mit
frischem Koriander
buntem Pfeffer* abschmecken und

evtl. mit Brunnenkresse bestreut servieren.

*** Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**