



Linsen-Curry mit Gurken-Walnuss-Pickles



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	372 kcal/ 1560 kJ	Fett:	19,8 g
Eiweiß:	16,7 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2,2 g
Kohlenhydrate:	31,1 g	ungesättigte Fettsäuren:	17,6 g

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Linsen in Wasser ca. 25-30 Minuten kochen. Chinakohl putzen, abspülen und in Streifen schneiden. Möhre schälen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln.

2. Öl erhitzen. Zwiebeln und Möhren darin andünsten. Mit Curry bestäuben und den Curry kurz anschwitzen (dazu Topf von der Kochstelle nehmen). Chinakohl zugeben und unterrühren. Gemüsefond angießen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Linsen abgießen und untermischen. Alles offen ca. 2-3 Minuten köcheln lassen. Soja-Creme einrühren (nicht mehr kochen lassen!) und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen grob hacken. Unter den Linsen-Curry mischen.

3. Gurke schälen, halbieren, die Kerne entfernen und die Gurke klein würfeln. Ingwer fein hacken. Walnüsse hacken. Öl erhitzen, Gurkenwürfel darin kurz andünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Essig und Agavendicksaft einrühren und noch 1 Minute garen. Ingwer und Walnüsse untermischen. Linsen-Curry zusammen mit den Pickles anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

150 g Berglinsen
400 g Chinakohl
1 Möhre
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
4 TL Currypulver
400 ml Gemüsefond
100 g Soja-Creme
Salz, Pfeffer
5 Stiele Koriander

Für die Pickles

1 Mini-Gurke
20 g Sushi-Ingwer
60 g kalifornische Walnüsse
2 TL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 EL Weißweinessig
2 TL Agavendicksaft