

Gemüsecurry mit Linsen und Mango

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Möhren
- 1 Mango
- 1 EL Kokosöl
- 80 g (gemischt) Belugalinsen und Rote Linsen
- 400 ml Bio- Kokosmilch
- 400 ml Wasser
- 1 EL (nach Geschmack) Tomatenmark
- 1 EL Curry
- Salz
- Pfeffer

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch abziehen und fein hacken. Restliches Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Linsen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen.

Kokosöl erhitzen und das Gemüse kurz darin anbraten. Linsen und Ingwer dazugeben und kurz mit anrösten. Mit Kokosmilch und Wasser aufgießen. Nach Belieben Tomatenmark und die restlichen Gewürze zugeben und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Währenddessen die Mango mit dem Sparschäler schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Über das fertige Gemüsecurry geben und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Sabine Schindler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen