

ROTE LINSEN KOKOS EINTOPF



20 Minuten



2 Portionen



einfach



pro Portion 308 kcal

ZUTATEN

100 g rote Linsen

½ Dose gestückelte
Tomaten

100 ml Kokosmilch

½ TL Gemüsebrühe

1 EL Kokosfett

1 kleines Stück Ingwer

½ Zwiebel

1 EL rote Currypaste

100 g Möhren

1/2 Bund frischen Koriander

100 g Zucchini

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Ingwer und das Stück Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden. Etwa ½ Esslöffel Kokosfett in einem Suppentopf erhitzen und beides hinzugeben und anbraten. Die roten Linsen dazugeben und kurz andünsten. Hinzu kommen die Tomaten, die Kokosmilch und 200 ml Wasser. Nach ca. 10 Minuten sollten die Linsen ungefähr gar, also weichgekocht sein.

In der Zwischenzeit die Möhren schälen und zusammen mit den gewaschenen Zucchini in feine Streifen oder Stücke schneiden. Das restliche Kokosfett in eine Pfanne geben und die Zucchini- und Karottenstreifen zusammen mit der Currypaste anbraten. Den Eintopf mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse unterheben. Mit dem frischen Koriander bestreuen. Alternativ kannst du natürlich auch Korianderpulver verwenden.

NÄHRWERTE

