

# Linsen-Mangold-Curry

433

**Typ:** Gemüse

**Quelle:** Brigitte

\*\*\*

**Bemerkungen:** 15 Mai 08: zusätzlich "Currykraut" kleingehackt dazu. Ganz feiner Geschmack

**Zutaten:** 300 g Mangold,  
2 Zwiebeln à 50 g,  
3 Knoblauchzehen,  
1 Stück Ingwer (3 cm),  
2 EL Butterschmalz,  
2 EL dunkle Sesamsaat,  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Kumin),  
1/2 TL Kurkuma (Gelbwurz),  
300 g rote Linsen,  
1 Dose Kokosmilch (400 ml),  
600 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe,  
Salz,  
2 EL Zitronensaft,  
4 Stängel Minze

**Rezept:**

- 1) Den Mangold putzen und abspülen. Die weißen Blattrippen würfeln, die grünen Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken.
- 2) Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Sesam, Kreuzkümmel, Kurkuma zugeben und kurz mitdünsten.
- 3) Die Linsen auf einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Linsen, Mangold, Kokosmilch und Brühe zugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
- 4) Das Linsen-Mangold-Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Minze abspülen, trocken schütteln. Einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen, den Rest in Streifen schneiden und unter das Curry rühren. Zum Servieren die restlichen Minzeblättchen darüber streuen.

**Tipp**

Dazu: Kokos-Chutney und dünne Brotfladen.