



Linsencurry mit Mango und Kokos

Zutaten für 2 Portionen

- ½ Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g frischer Bio-Ingwer
- 2 Schalotten
- 2 Möhren
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Linsen, rot
- 1 ½ TL Curry und Kurkuma
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 1 Mango
- 40 g Kokosflocken

Zubereitung

- Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
- Knoblauch, Ingwer, Schalotten und Möhren fein hacken bzw. würfeln.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch, Ingwer, Schalotten und Möhren kurz anschwitzen.
- Linsen, Currypulver, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen, kurz mit anschwitzen, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.
- Kokosmilch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen die Mango schälen und würfeln.
- Den Topf auf sehr niedrige Hitze stellen. Die Mangowürfel, Hälfte der Kokosflocken und Petersilie dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen.
- Anrichten und mit Petersilie und Kokosflocken garnieren.