

Ernährung

Caroline Autenrieth

Dienstag, 06.02.2024

Linsencurry mit Kartoffeln und Apfel-Chutney

Für 1 Person

Zutaten

Für das Curry

60 g Berglinsen, eingeweicht
 300 ml Wasser, ca.
 1 Schalotte, klein
 1 Knoblauchzehe
 1 Stück Ingwer (ca.10 g)
 1 TL Koriandersamen
 100 g Kartoffeln, festkochend
 1 Karotte
 1 EL Olivenöl
 1 TL Zucker, braun
 1 TL Currypulver
 etwas Chilipulver, nach Belieben
 100 ml Gemüsebrühe
 250 g Tomaten, a.d. Dose
 50 g Kokosmilch (Dose)
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 1 Bund Koriander oder Petersilie

Für das Chutney

1 Apfel, z. B. Elstar
 1 Schalotte
 1 EL Zucker
 1 EL Weißweinessig
 100 g Apfelsaft
 etwas Salz

Zubereitung

1. **Für das Curry** Linsen abbrausen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen.
2. Anschließend abgießen und beiseitestellen.
3. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein würfeln. Koriandersamen mörsern
4. Kartoffeln und Karotte schälen, abbrausen und in gleichmäßig große Würfel schneiden.
5. Öl in einem Topf erhitzen. Zucker darin schmelzen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.
6. Currypulver und Koriander darüber stäuben und kurz mitrösten. Kartoffeln und Karotte zugeben.
7. Mit Gemüsebrühe und Tomaten ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen:
8. Anschließend die Linsen untermischen. Kokosmilch zugeben und weitere ca. 10 Minuten sämig einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. **Inzwischen Apfel** abbrausen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden (nach Belieben schälen). Schalotte abziehen und sehr fein würfeln.
10. Zucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen. Schalotte und Apfel zugeben, kurz andünsten und mit dem Essig ablöschen.
11. Apfelsaft zugeben und ca. 3-4 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz würzen.
12. **Für das Curry** Koriander bzw. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
13. Linsencurry mit Koriander oder Petersilie bestreuen. Mit dem Chutney anrichten und servieren. Dazu passen Reis, Fladenbrot.

