

Gemüse-Linsen-Curry

Zutaten

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Für 5 Kinder und 1 erwachsene Person
Die Mengenangaben in Klammern sind für 10 Kinder und 2 erwachsene Personen

1 (2) Knoblauchzehe, gepresst
1 (2) Zwiebel, fein gehackt
1–2 EL (3–4 EL) milde rote Currypaste oder mildes Currypulver
Butter zum Dämpfen
100 g (200 g) grüne Linsen, kalt abgespült
600 g (1,2 kg) gemischtes Gemüse, z.B. Bohnen, Rübli, Blumenkohl, in mundgerechten Stücken
1 (2) Apfel, gerüstet, gewürfelt
ca. 4 dl (8 dl) Gemüsebouillon
2 dl (4 dl) Rahm
Salz, Pfeffer
einige Tropfen Zitronensaft
1 EL (2 EL) Honig oder Rohrzucker

wenig geröstete Mandeln, nach Belieben



Tipp

Dazu passt Couscous oder Reis.



Zubereitung

1. Linsen-Gemüse-Curry: Knoblauch, Zwiebel und Curry in der Butter andämpfen. Linsen, Gemüse und Äpfel beifügen, kurz mitdünsten, mit der Bouillon ablöschen, knapp weichkochen. Rahm beifügen, würzen. Das Curry mit Zitronensaft und Honig oder Rohrzucker abschmecken.
2. Linsen-Gemüse-Curry in eine vorgewärmte Schüssel geben, mit den Mandelblättchen bestreuen und servieren.