Veganes Steckrüben-Curry mit Linsen in Kokosmilch

Unser veganes Steckrüben-Curry mit Linsen in Kokosmilch ist ein sämig-würziges Gericht aus der indischen Küche. Der Limettensaft verleiht der Zubereitung eine fruchtig-säuerliche Note. Die milde Knoblauch Creme sowie Ingwersaft, Zimt und die Curry-Mischung bringen die nötige Würze mit ins Spiel. Nach Belieben kann das vegane Linsen-Curry mit original Basmati Reis oder Papadam serviert werden, einem indischen Brot aus roten Linsen.

Zutaten für 2 Portionen:

1 EL BioGourmet Ingwersaft
1 TL BioGourmet Knoblauchcreme
2 Schalotten
350 g Steckrübe
2 EL BioGourmet Bratöl
1 EL BioGourmet Rohrohrzucker
2 TL Currypulver mittelscharf
1 kleine Zimtstange
½ Tasse BioGourmet Basmati Reis
BioGourmet Brühwürfel mit Gemüse
80 g BioGourmet Schwäbische Linsen
1/2 Dose BioGourmet Kokosmilch
2 TL BioGourmet Limettensaft
2 Lauchzwiebeln
3 Stiele frischen Koriander
Salz

Zubereitung

Die Linsen nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen die Schalotten schälen und fein schneiden. Die Steckrübe schälen und in 1 cm breite Stifte schneiden. Das Bratöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten sowie die Steckrübe darin farblos andünsten. Das Gemüse mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen, mit Curry bestäuben, den Limettensaft, die Knoblauchcreme, die Zimtstange und den Brühwürfel dazugeben und mit 400 ml Wasser auffüllen. Linsen und Kokosmilch dazugeben und 10-15 Minuten köcheln lassen.

Lauchzwiebeln putzen und in längere Stücke schneiden. Den Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter grob von den Stielen zupfen. Das Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken und mit Lauchzwiebeln und Koriander garniert zu BioGourmet Basmatireis servieren.

Veganes Steckrüben-Curry mit Linsen in Kokosmilch ist ein frisches und würziges Gericht, welches statt mit Basmati Reis auch mit Papadam (indischem Linsenbrot) als Beilage gegessen werden kann.

Tipp: Eine große Auswahl an BioGourmet-Produkten können Sie online in der Foodhall kaufen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!
Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte