

## Unser Rezeptvorschlag:

# Veganes Linsencurry

### Zutaten für vier Portionen:

- 200 g Linsen, rote
- 100 g Quinoa
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 100 g Möhre
- 100 g Sellerie
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 1 EL Rapsöl
- 1 Tube Tomatenmark
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Curcuma
- 200 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Petersilie



### Zubereitung:

Möhren, Sellerie, Zwiebel und den Knoblauch kleinschneiden. Alles mit dem Rapsöl anschwitzen und auch die Linsen (vorher abspülen) und den Quinoa zugeben. Das Tomatenmark und die Gewürze zugeben und kurz mitbraten. Nun alles mit Kokosmilch, Tomatenwürfeln und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

**TIPP:** Das Curry schmeckt am nächsten Tag meist noch besser und lässt sich auch gut einfrieren. *Wir wünschen guten Appetit!*

### Nährwerte (pro Portion):

Energie: 330 kcal  
Fett: 12 g  
KH: 38 g  
P: 15 g

glutenfrei  
vegan  
laktosefrei

