

Linsen-Gemüse-Curry mit Joghurt

Zutaten | 4 Portionen

120 g	rote Linsen
1 Stange	Lauch
1	rote Paprika
1 EL	Rapsöl
1-2 EL	Currypulver
1 TL	Kurkumapulver
200 g	Joghurt nach griechischer Art
250 ml	Gemüsebrühe

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Linsen unter fließendem Wasser abwaschen und 6 Min. mit Wasser ohne Salz kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
- Lauch und Paprika putzen, waschen, den Lauch in Ringe schneiden und Paprika würfeln,
- Öl erhitzen, Paprika und
- Joghurt mit Currypulver und Kurkumapulver glasig dünsten anschließend mit Brühe ablöschen. Joghurt dazugeben unter Rühren einkochen lassen.
- Linsen und Joghurt unterheben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zum Linsen-Gemüse-Curry schmecken Pasta oder Reis.

Tipp:

Joghurt griechischer Art kann man prima für Gemüsecurrys verwenden. Wegen seines Fettgehaltes von bis zu 10 % ist er ein echter Geschmacksträger und eine gute Alternative zu Schmand oder Saure Sahne. Wer mag, kann das Curry anschließend mit frischem Liebstöckel (Maggikraut) abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
130 kcal	8,5 g	10,5 g	4,6 g	40 mg