

# Linsen-Kartoffel-Curry mit Reis

## Einkaufsliste (für 3 Personen)

- 2 Zwiebeln (oder 3 - 4 Frühlingszwiebeln)
  - 1 Knoblauchzehe
  - Stück Ingwer (2 cm)
  - 150 g Tomaten
  - 200 g Kartoffeln
  - 200 g rote Linsen
  - 1 EL Tomatenmark
  - 1 geh. TL Currypulver
  - 250 ml Kokosmilch
  - 300 ml Gemüsebrühe
  - 1 EL Balsamicoessig weiß
  - Salz, Pfeffer, Öl
  - 200 - 240 g Reis
- zum Garnieren: frische, glatte Petersilie  
oder Koriander



*so lecker ...*

## Zubereitung

- 1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden. Die Linsen unter fließend Wasser abbrausen.
- 2 Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Tomatenmark und Curry unterrühren, Kartoffeln und Linsen zugeben. Nach kurzer Zeit mit Brühe angießen und aufkochen. Kokosmilch hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze 15 - 18 Minuten leicht kochen lassen.
- 3 Während das Linsen-Kartoffel-Curry köchelt, den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
- 4 Kurz vor Kochzeitende das Curry mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.