



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement



REZEPTKARTE

LINSENCURRY



MITTAGESSEN

LINSENCURRY

I. Die Süßkartoffel schälen und würfeln. Die Paprika würfeln, den Knoblauch und die Zwiebeln klein schneiden.

II. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark anschwitzen.

III. Süßkartoffel, Paprika und Gewürze ebenfalls in den Topf geben und kurz mitbraten. Anschließend die Linsen hinzugeben.

IV. Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben und alles für 20 Min. köcheln lassen.

V. Final abschmecken und genießen.

Zutaten:

150g Süßkartoffel
1/2 rote Paprika
65g rote Linsen
1/2 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
175ml Kokosmilch
80ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
Je 1 TL Currypulver und
Kurkuma
Salz und Pfeffer

Portionsangabe:

1 Portion