

Gelbes Curry mit Ananas, Linsen und Flower Sprouts.



Zutaten

1 rote Zwiebel	400 ml Wasser
1 EL Kokosöl	200 g rote Linsen
1/2 Ananas	4 braune Champignons
1-2 EL gelbe Currypaste	1 hand voll Flower Sprouts
400 ml Kokosmilch	ein paar kleine Chili Ringe

Zwiebel in Streifen schneiden und das Fruchtfleisch der Ananas würfeln. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Ananaswürfel und die gelbe Currypaste in den Topf geben und alles einige Minuten anschmoren. Die Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Die Champignons putzen und vierteln. Die Flower Sprouts waschen und gegebenenfalls holzige Endstücke entfernen. Kokosmilch und die gleiche Menge Wasser zu den angeschmorten Curryzwiebeln geben. Alles einmal aufkochen lassen. Linsen und Champignons hinzugeben und das Curry bei mittlerer Hitze gute 10 bis 12 Minuten vor sich hinköcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Gegen Ende der Kochzeit die Flower Sprouts in den Topf geben und durchrühren.

Das gelbe Curry abschmecken. Und mit Chili Ringen dekoriert servieren.

Guten Appetit!

Stautenhof
MEIN BIOHOF