

# Rotes Linsencurry

## Curry Basis:

60g Zwiebeln  
½ kleiner Apfel  
50g Kartoffeln  
1 EL Rote Currypaste  
600ml Kokosnussmilch  
50ml Sojasauce  
2 TL Paprikapulver  
Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander gemahlen, Muskat

Zwiebel, Apfel, Karotten in Öl anbraten, bis alles leicht braun ist. Anschließend Currypaste und Paprikapulver dazu geben; mit Kokosnussmilch und Sojasauce aufgießen; mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Muskat nach Geschmack würzen. Alles weichkochen lassen und danach pürieren und durch ein Sieb passieren.

100g Grüne Linsen (8 Min Kochzeit)  
100g Schwarze Linsen (10 Min Kochzeit)  
150g Rote Linsen (4 Min Kochzeit)

Die Linsen nach angegebener Zeit einzeln in ungesalzenem Wasser kochen.

70g Sellerie Würfel  
70g Kartoffel Würfel  
70g Lauch Würfel  
70g Gelbe Rüben Würfel

Die passierte Currybasis aufkochen, die Linsen und Gemüsegewürfel gemeinsam aufkochen und mit den angegebenen Gewürzen vielleicht noch etwas nachwürzen.