

# Veganes Linsencurry

Dieses indische Dal-Rezept lässt sich primal vorbereiten und ist nicht nur für die kalten Tage geeignet.

6 - 8 Portionen



gelingt leicht

bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Dip:

½ Minigurke  
1 mittlere Tomate  
300 g Dr. Oetker Creme VEGA  
1 EL gehackte Minze  
Chiliflocken  
Salz

### Linsencurry:

300 g rote Linsen  
200 g Zwiebeln  
1 - 2 Knoblauchzehe  
2 Msp. Chiliflocken  
2 TL Garam Masala  
1 TL Kurkuma  
2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl  
1 EL Agavendicksaft  
500 ml Gemüsefond oder Brühe  
200 g passierte Tomaten  
250 ml Dr. Oetker Cuisine VEGA  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL Limettensaft oder Zitronensaft

### Zum Bestreuen:

1 EL fein gehackter Koriander oder Petersilie  
1 EL Sesam

## Wie koche ich ein veganes Linsencurry?:

### 1 Dip zubereiten:

Gurke waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Creme VEGA in eine Schüssel geben und die Gurken- und Tomatenwürfel sowie die gehackte Minze dazugeben. Mit Chiliflocken und Salz abschmecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

### 2 Linsencurry vorbereiten:

Linsen auf einem Sieb unter kaltem Wasser kurz abspülen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chiliflocken, Garam Masala und Kurkuma in einer kleinen Schüssel vermischen.



**3 Linsencurry zubereiten:**

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin kurz dünsten. Die Gewürzmischung dazugeben und kurz mit anrösten. Agavendicksaft dazugeben.

Linsen hinzufügen, mit dem Gemüsefond auffüllen und zum Kochen bringen. Zugedeckt etwa 6 Min. bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, dabei ab und zu umrühren.

Dann die passierten Tomaten und Cuisine VEGA dazugeben und weitere 3 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

**4 Das vegane Linsencurry mit gehacktem Koriander und Sesam bestreuen. Den Dip dazu servieren.**

Tipps aus der Versuchsküche

- Dazu passt Naan Brot und gekochter Reis sehr gut.

