

Linsen Curry

für 4 Personen, lässt sich gut einfrieren
(in der Gusseisenpfanne)

200 gr Linsen am Morgen einweichen

1 grosse Zwiebel in Kokosfett anziehen

3 Rüebli 1 Sellerie Würfeli schneiden, dazugeben

abgeschüttete Linsen dazugeben, gut vermischen

100 gr Pellati oder 2 Tomaten in kleine Würfel geschnitten darunter mischen

Würzen : Kurkuma, 2 Lorbeerblatt, Curry, Kardamom, 3 Wachholder Beeren,
wenig Zitrone mit Schale fein hacken

mit 3 dl. Bouillon oder (besser) mit Kokosmilch ablöschen
wenn nötig mit Meersalz nachwürzen

ca. ¾ Stunden zugedeckt köcheln lassen

auf dem Teller mit frischen Basilikumblätter oder Koriander verzieren