



Juni 2019: Rote Linsen-Kokos-Topf mit Garnelen

Zutaten (2 Personen):

- » 125 g rote Linsen
- » 200 g Broccoli
- » 125 g Möhre
- » 1 Zwiebel, Knoblauch
- » 1 Stück Ingwer
- » 1 kleine Chilischote
- » 200 ml Kokosmilch
- » 200 ml Gemüsebrühe
- » 2 TL Rapsöl, Curry, Salz, Pfeffer
- » Limettensaft
- » 125 g Reis
- » 2 TL Schmand
- » nach Geschmack / zur Deko Koriander und Limettenscheiben
- » 6 Garnelen

Zubereitung:

Zuerst werden die Zwiebel gewürfelt, der Knoblauch gepresst und der Ingwer gerieben. Die Chilischote schneiden Sie in feine Streifen, die Möhren in Scheiben und aus dem Broccoli Röschen.

Garen Sie den Reis in Salzwasser.

1 TL Öl erhitzen, Zwiebel anschwitzen und Knoblauch, Ingwer und Chili dazu geben. Anschließend Linsen, Broccoli und Möhren anschwitzen und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Alles dann ca. 10 Minuten garen und mit Salz, Pfeffer, Curry, Limettensaft würzen und den Reis zugeben.

Während des Garprozesses werden die Garnelen vorbereitet: Längs halbieren bis 1 cm vor Schwanzende, Därme entfernen, aufklappen und in 1 TL Rapsöl auf der Fleischseite anbraten und wenden.

Geben Sie die Garnelen in die Suppe und lassen Sie alles nochmal 6 Minuten köcheln.

Zum Servieren wird alles mit Schmand, gehacktem Koriander und Limettenscheibe verziert.