

# Veganes Linsencurry



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen,  
1 ERNTEKRONE Karotte,  
1 ERNTEKRONE Zwiebel,  
1 Stück BIO SONNE Ingwer, 2 cm,  
200 g BIO SONNE rote Linsen,  
50 g ARDILLA Mango getrocknet,  
600 ml COOK! Gemüsebrühe,  
425 ml VILLA GUSTO Dosentomaten,  
1 EL Belluccino Olivenöl,  
1 EL VILLA GUSTO Tomatenmark,  
1 EL COOK! Curry, 1 TL Zucker,  
1 TL COOK! Kurkuma, 1 Prise COOK!  
Chili, 1 Prise COOK! Pfeffer, 1 Prise Salz,  
300 g THE HOUSE OF RICE  
Langkornreis, 500 ml Wasser,  
2 EL BIO SONNE Kokoschips,  
1 TL Salz,  
4 EL ARDILLA Cashewkerne,  
¼ Bund BIO SONNE Petersilie

## ZUBEREITUNG:

1. Zunächst die Linsen und den Reis getrennt voneinander gründlich mit kaltem Wasser waschen.

2. Die Linsen zusammen mit Gemüsebrühe, Kurkuma und Salz abgedeckt bei mittlerer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen.

3. Die geschälte Zwiebel und den Ingwer, getrocknete Mango sowie Knoblauch fein hacken und alles zusammen in Olivenöl anschwitzen.

4. Danach Tomatenmark, Curry, Salz, Pfeffer, Zucker und Chili einrühren – kurz mitrösten und alles mit Dosentomaten ablöschen.

5. Die Karotte gewürfelt oder in Scheiben geschnitten dazugeben und alles abgedeckt ebenfalls 15 Minuten köcheln lassen.

6. Währenddessen die Kokoschips grob hacken und zusammen mit dem Reis, Wasser und Salz in einen Topf geben und nach Packungsanweisung garen.

7. In einer Pfanne die Cashewkerne trocken rösten.

8. Die vorgekochten Linsen unter das Curry rühren, alles abschmecken und mit Kokosreis, Cashewkernen und gehackter Petersilie servieren.