

LINSEN-CASHEW-CURRY

Zutaten (4 Personen)

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Süßkartoffeln
- 2 Kartoffeln
- 100 g Cashewkerne
- 2 EL Öl
- 2 EL gelbe Currypaste
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 Tomaten
- 150 g Erbsen
- 1 rote Chilischote
- 4 Stiel Koriander
- 150 g Sahnejoghurt
- 200 g vorgegarte rote Linsen
- Chiliflocken nach Schärfewunsch



Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und würfeln. Cashewkerne in der Pfanne anrösten.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Süßkartoffeln und Kartoffeln hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Currypaste einrühren und anrösten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und ca. 10 Minuten köcheln. Dann die Linsen hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln.

Tomaten würfeln und mit den Erbsen zum Curry geben und weitere 5 Minuten garen. Chilischote in ganz dünnen Ringe schneiden, Korianderblättchen abzupfen.

Curry abschmecken und mit Joghurt, Chiliringen, Koriander und Cashewkernen anrichten.