

**in Form**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



VERNETZUNGSSTELLE  
**SENIORENERNÄHRUNG**  
Niedersachsen



Reste  
verwenden

*Linsencurry*

MIT  
KOKOSMILCH



# Linsencurry MIT KOKOSMILCH

 4 Portionen

Nährwerte / 100 Gramm: Energie 85,2 kcal | Eiweiß 4,35 g  
Fett 977 mg | Ballaststoffe 2,39 g | Kohlenhydrate 15,6 g

## ZUTATEN

3–4 Kartoffeln  
1 Paprikaschote  
3 Aprikosen  
1 Zwiebel  
1 TL Senfkörner, gelb  
0,5 TL Currypulver  
300 ml Trinkwasser  
200 g Linsen, roh  
100 ml Kokosmilch  
etwas Jodsalz mit Fluorid  
1 EL Rapsöl

Allergene: Senf und daraus  
gewonnene Erzeugnisse, kann  
Gluten enthalten.

## ZUBEREITUNG

- 1 | Kartoffeln** schälen, in Würfel schneiden.  
**Paprika** waschen, putzen und würfeln,  
**Aprikosen** waschen, entsteinen und würfeln.  
**Zwiebel** schälen und würfeln.
- 2 | Senfkörner** in Öl anbraten.
- 3 | Zwiebel** und **Currypulver** dazu geben und anschwitzen.
- 4 | Mit Wasser** ablöschen und auffüllen, Kartoffeln dazu geben und 15 Min. leicht köcheln lassen.
- 5 | Rote Linsen** in einem Sieb waschen und mit den Paprikawürfeln zum Curry geben.
- 6 | Aprikosen** und **Kokosmilch** dazu geben, weitere 5 Min. köcheln lassen.
- 7 | Mit Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**Tipp:** Das Linsencurry lässt sich variantenreich kombinieren mit frischem Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Chili, oder Mango. Erbsen liefern zusätzliche wertvolle Eiweiße. Kartoffeln vom Vortag verwendbar.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung  
SEKTION NIEDERSACHSEN

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: [vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/](https://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/)  
Mehr Informationen zu IN FORM unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)