

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/
Mehr Informationen zu IN FORM unter: www.in-form.de