



# Rotes Curry aus Linsen + rote Bete (vegan)

## Zutaten für 2 Personen:

2 EL Kokosöl  
1 Knoblauchzehe (gehackt)  
1 rote Zwiebel (gehackt), 1 TL Ingwer gehackt  
1 EL Zimt gemahlen\*, 1 EL Kreuzkümmel gemahlen\*  
1 EL Currypulver\*, 1 EL Kurkuma\*  
1 EL Zitronenabrieb, eine Prise Chili gemahlen\*  
100g rote Linsen\*  
100g rote Bete gewürfelt + 1 Karotte gewürfelt  
1 rote Paprika gewürfelt + 2 Tomaten gewürfelt  
50 ml Sojasauce\* + 2 EL Kokosmilch\*  
frischer Koriander (ersatzweise: Petersilie)  
frische Brunnenkresse + 1 Prise schwarzer Pfeffer\*

Knoblauch, Zwiebel und Ingwer im heißen Kokosöl im Wok oder in einer tiefen Pfanne kurz anbraten.  
Gewürze, Linsen und Gemüse hinzufügen und scharf anbraten. Unter Rühren 500ml Wasser hinzufügen.  
So lange kochen, bis die Linsen das Wasser aufgesogen haben. Sojasauce unterrühren.  
Zum Schluss die Tomaten und die Kokosmilch unterheben.  
Mit frischer Brunnenkresse, Pfeffer und Koriander abschmecken.

**Zutaten mit Sternchen\* erhalten Sie im fair.**