

Frühlings-Karotten-Curry mit roten Linsen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Als eigenständiges, vegetarisches Gericht oder auch als Beilage zu Kurzgebratenem

Zutaten

- 800 g junge Frühlingsmöhre
- 2 Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen
- 50 g rote Linsen, gewaschen
- 1/2 Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 1 kleines Bund glatte, gehackte Petersilie
- Etwas Zitronensaft
- 200 ml Karottensaft
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 El Butter
- 1 gehäufte Tl mildes Currypulver
- Salz, ev. Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Die Geputzten Karotten unter fließendem Wasser abbürsten, in der Länge halbieren, je nach Größe ev. noch einmal halbieren.

Schritt3

Der Ansatz:

Schritt4

Die Frühlingszwiebeln mit den Chiliwürfeln in Butter anschwitzen und die Karotten mit angehen

lassen. Salzen und das Currypulver darüber stäuben, mit der Gemüsebrühe und dem Karottensaft aufgießen.

Schritt5

gewaschenen Linsen dazu geben und alles bei kleiner Hitze zugedeckt 15 min. garen. Mit Zitronensaft abschmecken und die gehackte Petersilie unter schwenken.

Schritt6

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder ein leckerer Kartoffelstampf.

Schritt7

Schritt8

Tags: herzhaft, In 30 Minuten, preiswert, rote Linsen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fruehlings-karotten-curry-mit-roten-linsen/>