



Kokos-Linsendal mit Curry und Limette

dazu Auberginen-Kürbis-Gemüse und Reis



ca. 30min

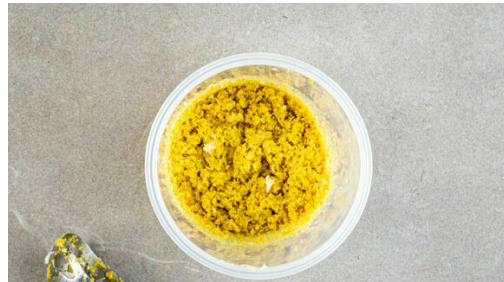


3-4 Personen

Welch herrlicher Duft aus deiner Küche strömt! In deinem Topf köchelt ein indisches Dal aus selbst gemachter Currypaste mit Kokosraspeln, spritziger Limette, Knoblauch, Ingwer und einem Hauch Chili. Dazu rösten im Ofen ganz nebenbei leckere Auberginen- und Kürbisspalten. Auf fluffigem Jasminreis serviert, schmeckt dieses aromatische Arrangement einfach zum Niederknien. Namaste!

- 2 unbehandelte Limetten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 2 grüne Peperoni
- 2 Päckchen Madras-Currypulver

- Energie 840kcal, Fett 42.5g,
Kohlenhydrate 99.2g, Eiweiß 21.4g



A top-down view of a rectangular metal baking tray containing roasted vegetables. On the left side, there are several slices of yellow squash or zucchini, some of which are topped with a half-slice of red onion. In the center and towards the right, there are long, vertical slices of eggplant. Interspersed among the eggplant are several more half-slices of red onion. The vegetables appear to be seasoned with a dry rub or spices, and the tray shows some signs of use, including some oil or moisture on the surface.

A stainless steel pot with two side handles, filled with white rice. The rice is fluffy and fills the pot to the brim. The pot is placed on a light-colored, textured surface.

Die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Das **Gemüse** mit der **Limettenschale** bestreuen und noch 2-3Min. backen. Die **Linsen** nach Belieben mit Salz, Pfeffer und ggf. **übrigem Limettensaft** abschmecken, mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.