



Linsencurry mit Zitronengras und Kokosmilch

dazu Sesamreis und gerösteter Blumenkohl



20-30min



2 Personen

Ein wenig Asien gefällig? Das kriegen wir hin - und zwar lecker, vegan und vielseitig: Ingwer, Zitronengras, Koriander, Kokosmilch ... mmmh! Wir sind bereits überzeugt, aber der Vollständigkeit halber: Es gibt Reis, raffiniert mit Sesam verfeinert, dazu goldbraun gerösteten Blumenkohl und ein nahrhaft-aromatisches Linsencurry in frischem Kräutergrün. Hört noch jemand zu oder sind schon alle in der Küche?

- 150g Jasminreis
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Dose Linsen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zitronengrasstange
- 10g Koriander
- 100g Babyspinat
- 200ml Kokosmilch
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 1 Päckchen Sesam ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 29.8g,
Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 24.1g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

Den **Ingwer**, das **Zitronengras**, den **Koriander samt Stängeln** und den **Spinat** mit der **Kokosmilch** und der **Sojasauce** in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und 18-20Min. im Ofen rösten, bis der **Blumenkohl** leicht gebräunt und gar ist.



Die **Sauce** in einem kleinen Topf mit den **Linsen** vermengen und bei mittlerer bis starker Hitze aufköcheln lassen.



Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **½ des Ingwers oder mehr nach Geschmack** schälen und grob würfeln. Das **Zitronengras** von den zwei äußeren Blättern befreien und fein würfeln.



Den **Sesam** unter den **Reis** heben. Den **Blumenkohl** mit der **Sauce** und dem **Sesamreis** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(eabd9f9ababee93effadc3b380fe65fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1fa16a73daf7b68de7d1700d4a6bc818_img.jpg\)](#) [!\[\]\(accca16af11bc8ee9fcc169a03c4ba6f_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**