



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 Basmatireis serviert, schmeckt dieses aromatische Arrangement einfach zum Niederknien. Namaste!

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

- Energie 1350kcal, Fett 64.5g,
Kohlenhydrate 166.3g, Eiweiß 33.8g



A top-down view of a rectangular metal baking tray containing roasted vegetables. On the left side, there are several slices of orange squash, some whole and some cut in half, with a few slices of red onion placed among them. On the right side, there are several long, vertical slices of eggplant. The vegetables are seasoned with black pepper and are arranged on a parchment-lined tray.

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.