



Kokos-Linsendal mit Curry und Limette

dazu Auberginen-Kürbis-Gemüse und Reis



ca. 30min



2 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!

- 1 unbehandelte Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Peperoni
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- 25g Kokosraspel
- 400ml Kokosmilch
- 200g rote Linsen
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 1 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 200g Basmatireis

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Ggf. ein zweites Backblech verwenden. /
Das Gericht ergibt 3 Portionen.

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1437kcal, Fett 73.0g,
Kohlenhydrate 167.7g, Eiweiß 34.6g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und grob würfeln. Die **Peperoni** entkernen und ebenfalls grob würfeln. Mit dem **Knoblauch**, dem **Ingwer**, dem **Currypulver**, den **Kokosraspeln**, **2EL Kokosmilch** und **2EL Limettensaft** pürieren.



Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Das Öl leicht einmassieren, dann das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen goldbraun backen.



Die **Linsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Masala-Paste** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis die **Paste** gut duftet. Die **Linsen** mit der **übrigen Kokosmilch** und 250ml Wasser in den Topf geben. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze 15-20Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.



In einem kleinen Topf 400ml 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 **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Aubergine** längs halbieren, dann der Länge nach in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und jede Hälfte in 3 Spalten schneiden.



Die **übrige Limettenhälfte** 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning