



Winterspecial: Kokos-Linsendal mit Limette

dazu Auberginen-Kürbis-Gemüse und Reis



ca. 30min

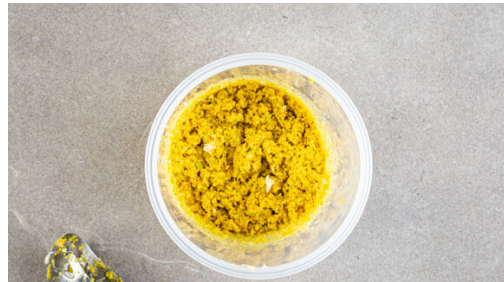


2 Personen

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

- Energie 1436kcal, Fett 73.0g,
Kohlenhydrate 167.5g, Eiweiß 34.6g



A top-down view of a stainless steel pot filled with white rice, sitting on a light-colored surface. The rice is fluffy and fills the pot almost to the brim. The pot has two small handles on opposite sides. The background is a plain, light-colored surface.

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.