



Winterspecial: Kokos-Linsendal mit Limette

dazu Auberginen-Kürbis-Gemüse und Reis



ca. 30min

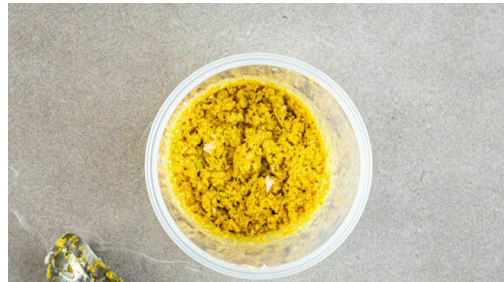


3-4 Personen

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 1349kcal, Fett 64.5g,
Kohlenhydrate 166.1g, 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 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 whole, small red onions. The vegetables appear to be coated in a light oil and are seasoned with black pepper. The tray is set against a plain, light-colored background.

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.