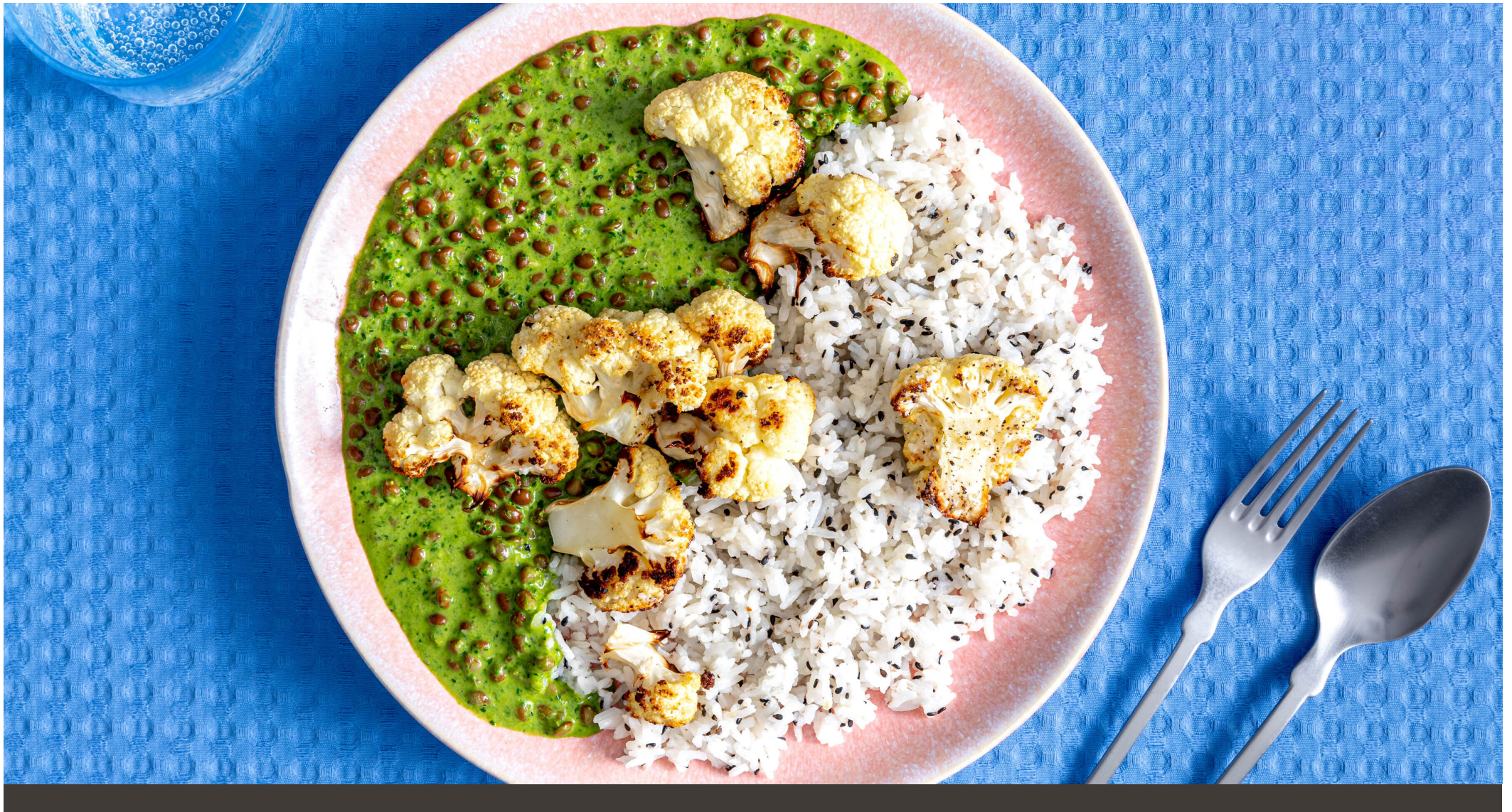




Linsencurry mit Zitronengras und Kokosmilch

dazu Sesamreis und gerösteter Blumenkohl



20-30min



3-4 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?

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zitronengrasstangen
- 20g Koriander
- 200g Babyspinat
- 400ml Kokosmilch
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. Sesam ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sesamsamen (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 23.6g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



4. Zutaten pürieren

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



2. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer vermengen und 18-20Min. im Ofen rösten, bis der **Blumenkohl** leicht gebräunt und gar ist.



5. Sauce erwärmen

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



3. Zutaten vorbereiten

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Ingwer** schälen und grob würfeln. Das **Zitronengras** von den zwei äußeren Blättern befreien und fein würfeln.



6. Reis verfeinern

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