



Kokos-Linsendal auf Vollkornreis

dazu Auberginen-Kürbis-Gemüse



ca. 30min



2 Portionen

Welch herrlicher Duft aus deiner Küche strömt! In deinem Topf köchelt ein indisches Dal aus selbst gemachter Currysauce mit Kokosraspeln, spritziger Limette, Knoblauch, Ingwer und einem Hauch Chili. Dazu rösten im Ofen ganz nebenbei leckere Auberginen- und Kürbisspalten. Auf lockerem Vollkornreis serviert, schmeckt dieses aromatische Arrangement einfach zum Niederknien. Namaste!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Peperoni
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Madras-Currypulver¹
- 25g Kokosraspel
- 400ml Kokosmilch
- 200g rote Linsen
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 150g Parboiled-Naturreis

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Ggf. ein zweites Backblech verwenden.

Allergene

Senf (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1353kcal, Fett 68.2g, Kohlenhydrate 136.3g, Eiweiß 36.3g



1. Masala-Paste zubereiten

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



2. Linsen kochen

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.



4. Gemüse backen

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.



3. Gemüse schneiden

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.



5. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Gemüse verfeinern

Die **übrige Limettenschale** 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.