



Rote Linsen in Erdnuss-Kokos-Sauce

mit gebratener Paprika und Koriander



ca. 30min



2 Portionen

Wie wär's heute mit roten Linsen, schön sämig eingeköchelt in einer cremigen Mischung aus Erdnussbutter und Kokosmilch, serviert mit Paprika, Koriander und knackigen Erdnüssen? Wer jetzt „Ja!“ schreit, für den dürfte ein dampfender Teller voll linsiger Glückseligkeit genau das Richtige sein. Die Linsen sorgen für das nussige Verwöh naroma, die Toppings für etwas Biss und Frische. Also: an die Löffel, fertig, los!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 2 Pck. Erdnussbutter¹
- 200ml Kokosmilch
- 200g rote Linsen
- 2 Paprika
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1020kcal, Fett 69.9g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 35.7g



1. Zutaten vorbereiten

400ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Korianderblättchen** von den **Stängeln** zupfen und die **Stängel** fein schneiden. Die **Peperoni** ggf. entkernen und in dünne Ringe schneiden. Die **Peperoni**, die **Korianderstängel** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbräunen.



4. Linsen abschmecken

Die **Linsen** mit ½TL Salz, 1 kräftigen Prise Pfeffer und 1EL (Weißwein-)Essig würzen, probieren und ggf. mit mehr Salz, Pfeffer oder Essig abschmecken.



2. Linsen köcheln

Die **Erdnussbutter**, die **Kokosmilch**, die **Linsen** und das aufgekochte Wasser in den Topf geben, einrühren und aufkochen. Bei niedriger Hitze 20-22Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die **Linsen** gar sind.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Korianderblättchen** grob schneiden, die **Erdnüsse** hacken. ¾ der **Korianderblättchen** zu den **Linsen** geben und unterrühren. Die **gebratene Paprika** auf den **Linsen in Erdnuss-Kokos-Sauce** anrichten und mit den **restlichen Korianderblättchen** sowie den **Erdnüssen** bestreut servieren.



3. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. goldbraun anbraten und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



6. Das Plus an Geschmack

Falls du in deiner Küche noch etwas Currypaste oder -pulver vorfindest, kannst du unser heutiges Gericht auch blitzschnell in ein Linsencurry verwandeln. Dafür etwas Paste oder Pulver entweder mit Peperoni und Knoblauch anbraten oder mit Erdnussbutter und Co. zugeben. Dann nur noch köcheln lassen, ggf. etwas nachwürzen und servieren. Et voilà: das Curry für Kurzentschlossene!