MARLEY SPOON



Rote Linsen in Erdnuss-Kokos-Sauce

mit gebratener Paprika und Koriander

ca. 30min 4 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 Verwöhnaroma, die Toppings für etwas Biss und Frische. Also: an die Löffel, fertig, los!

Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 1 Peperoni
- 3 Pck. Erdnussbutter [1]
- 400ml Kokosmilch
- 400g rote Linsen
- 4 Paprika
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Erdnüsse** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 945kcal, Fett 57.0g, Kohlenhydrate 62.1g, Eiweiß 35.0g



1. Zutaten vorbereiten

800ml 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 großen Topf mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–5Min. anbräunen.



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.



3. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5–7Min. goldbraun anbraten und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



4. Linsen abschmecken

Die **Linsen** mit 1TL Salz, 1 kräftigen Prise Pfeffer und 2EL (Weißwein-)Essig würzen, probieren und ggf. mit mehr Salz, Pfeffer oder Essig abschmecken.



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.



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!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**