

# UNSER



# REZEPT

## DER WOCHE

---

# KAROTTENCURRY

### MIT LINSENREIS

---

#### Zutaten

Für den Linsenreis

- 70 g Langkornreis
- 70 g Rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe

Für das Karottencurry

- 400 g Möhren
- 1 Zwiebeln
- 15 g Butter
- 100 ml ungesüßte Kokosmilch
- 125 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Currypulver

#### Zubereitung

Den Reis mit den Linsen mischen und in ca 300 ml Gemüsebrühe ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze gar kochen. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zwiebeln abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit zerlassener Butter glasig schwitzen. Die Karottenscheiben zugeben, kurz mitschwitzen und mit der Kokosmilch ablöschen. Die Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

[HALLO@VIELFALTSGAERTNEREI-AUHOF.DE](mailto:HALLO@VIELFALTSGAERTNEREI-AUHOF.DE) - [WWW.VIELFALTSGAERTNEREI-AUHOF.DE](http://WWW.VIELFALTSGAERTNEREI-AUHOF.DE)