



### GELBES CURRY

Gelbes Linsen-Gemüse-Curry, vegan, glutenfrei und ölfrei

🕒 20 Minuten  
🕒 20 Minuten  
🍴 4 Portionen

## ZUTATEN

- 250 Gramm gelb Linsen reif roh
- 1 Portion Batate (Süßkartoffel) [150 g]
- 2 Portionen Zwiebeln roh [60 g]
- 4 Portionen Knoblauch roh [8 g]
- 6 Portionen Ingwerknolle [6 g]
- 10 Gramm Currypulver
- 1 Portion Paprikaschoten roh [150 g]
- 1 Portion Zucchini roh [150 g]
- 200 Gramm Kokosmilch
- 6 Gramm Salz
- 750 Gramm Wasser (heißes)
- 60 Gramm Selleriestangen roh

## ZUBEREITUNG

- 1° Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Selleriestangen fein hacken und in etwas Wasser andünsten, die Linsen und das kochende Wasser hinzugeben, den Topf abdecken und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Das kleingeschnittene Gemüse in der Reihenfolge der Zubereitung hinzugeben: Süßkartoffel, Paprika, Zucchini; bei Bedarf mehr Kochwasser hinzufügen; nach etwa 10-15 Minuten, wenn alle Zutaten gar sind, die Kokosmilch, gelbes Currypulver (ich bevorzuge Thai) und Himalaya- oder Meersalz nach Geschmack hinzugeben. Heiß servieren, so wie es ist, oder mit gekochtem Vollkornreis oder gekochter Hirse.

## NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (450 g)	% DRI
ENERGIE	61 kcal	273 kcal	14 %
EIWEISS	4 g	17 g	35 %
KOHLLENHYDRATE	10 g	45 g	17 %
ZUCKER	2 g	8 g	9 %
FETT	0 g	2 g	3 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	0 g	1 g	3 %
BALLASTSTOFFE	2 g	10 g	39 %
NATRIUM	157 mg	705 mg	29 %