



REZEPT DER WOCHE

KW 17 25.04. – 01.05.2022

Ayurvedisches Curry (Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 1 EL Bratöl (Art.Nr. 8738)
- 2 TL Senfkörner (Art.Nr. 8516)
- 1 TL Kreuzkümmel (Art.Nr. 8590)
- 1 TL Kurkumapulver (Art.Nr. 8366)
- 1/2 Chilischote, ohne Kerne (Art.Nr. 127)
- 1 cm frischer Ingwer (Art.Nr. 960)
- 1 TL Meersalz (Art.Nr. 8093)
- 1 TL Pfeffer (Art.Nr. 8567)
- 100g rote Linsen (Art.Nr. 5097)
- 1 Möhre (Art.Nr. 300)
- 2 Stangen Staudensellerie (Art.Nr. 311)
- 200g Zucchini (Art.Nr. 180)
- 250g Kartoffeln, fk (Art.Nr. 500)
- 200g passierte Tomaten (Art.Nr. 17072)
- 1 TL Gemüsebrühe (Art.Nr. 8406)
- 240g Basmatireis (Art.Nr. 5406)
- 1 frische Petersilie (Art.Nr. 450)

Und so geht's:

Zu Beginn einen großen Topf auf mittlerer Hitze erwärmen und das Bratöl hineingeben. Ingwer schälen, fein hacken, Chili halbieren, in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit den anderen Gewürzen in den Topf geben und leicht rösten, bis es duftet.

In der Zwischenzeit die Linsen in ein feines Sieb geben und mit Wasser abspülen, bis es klar wird. Möhre schälen, in gleich große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Staudensellerie und Zucchini in Streifen schneiden.

1 TL Gemüsebrühe in 450 ml warmen Wasser auflösen.

Kartoffeln und Möhren in den Topf geben und für 3 Minuten kurz mit anbraten. Anschließend die gewaschenen Linsen hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für 10 Minuten zugedeckt auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Anschließend Zucchini, Staudensellerie in den Topf geben. Gut umrühren und die passierten Tomaten hinzufügen. Für weitere 20 Minuten köcheln lassen und parallel den Reis nach Packungsanweisung in einem separaten Topf kochen.

Das ayurvedische Curry gemeinsam mit dem Reis servieren und mit etwas frischer Petersilie garnieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS BIOHOF