



## Rote Linsen-Karfiol Curry

4 Portionen

### Zutaten

1 Tasse Linsen, 2 Tassen Wasser  
1 Karfiol  
100 g Erbsenschotten (optional)  
3 Tomaten (alternativ aus der Dose)  
1 Zwiebel  
1 Stück Ingwer ca. 2 cm  
1 l Flüssigkeit  
1 TL Gemüsesuppenpulver Bio  
½ TL Kurkumapulver  
50 ml Kokosnussmilch (optional)  
Salz, Pfeffer  
1 EL Öl  
Saft einer ½ Orange (optional)

### Zubereitung

Die Linsen in ein Sieb geben waschen, abtropfen lassen.

Den Karfiol in kleine Röschen schneiden.

Die Tomaten kurz überbrühen, abziehen, halbieren, und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben, miteinander kurz farblos anbraten, Kurkuma, Pfeffer und Salz dazugeben, anschließend die Tomatenstücke, die Karfiolröschen und mit der Gemüsesuppe aufgießen.

Das Ganze zum Kochen bringen, danach Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen. Jetzt erst die roten

Linsen dazugeben und nochmals ca. 10 min. bei kleiner Flamme köcheln.



Die Kokosmilch unterrühren, die Suppe nochmals aufkochen lassen und abschmecken.

Jetzt erst den Orangensaft dazugeben.

### Warenkunde

Rote Linsen sind geschälte braune Linsen und brauchen nicht eingeweicht werden und haben eine kurze Kochzeit.

Sie haben eine hohen Eisengehalt und sind mit 23 g pflanzlichen Eiweiß auf 100 g eine sehr gute vegetarische Alternative.

Außerdem stärken sie Nerven und Gehirn mit ihren hohen Gehalt an Magnesium, mit 100 g deckt man schon den halben Tagesbedarf.

Ingwer und Knoblauch mildern die blähenden Eigenschaften der Linsen.