

MARLEY SPOON



Indisches Linsencurry mit Röst-Karfiol und Fladen-Chips



30-40min



2 Personen

Auf nach Indien! Linsen, Karfiol, Ingwer und Kokosmilch gehören zu der Standard-Ausstattung jeder indischen Küche, wir zaubern aus diesen Zutaten ein mildes Linsencurry, welches wir mit Karfiol und frischer Petersilie toppen. Der Karfiol wird in typisch indischen Gewürzen wie z.B. Kurkuma, Kardamom und Bockshornklee im Backrohr geröstet, so wird er besonders aromatisch und passt perfekt zu dem ...

Was du von uns bekommst

- rote Linsen
- frischer Ingwer
- Kokosraspeln
- Tandoori Gewürzmischung
- Karfiol
- frische Petersilie
- Fladenbrot ^{1,11}
- Tomate
- Kokosmilch
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Sonnenkuss Gewürzmischung ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 985.0kcal, Fett 46.2g, Eiweiß 38.4g, Kohlenhydrate 92.7g



1. Gemüse vorbereiten

Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen. **Zwiebel**, **Ingwer** und **Knoblauch** schälen. **Zwiebel** halbieren und fein würfeln, **Ingwer** fein reiben und **Knoblauch** hacken. **Karfiol** in kleine Röschen aufteilen. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in 1cm große Stücke schneiden.



4. Linsen hinzugeben

Die **Linsen** und Hälfte der **Kokosraspeln** dazugeben und mit 250ml Wasser und **Kokosmilch** ablöschen und zum Kochen bringen. Linsen insgesamt ca. 15-18Min. kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren und ggf. Wasser nachgießen. Nach ca. 5Min. Kochzeit die **Tomaten** dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige **Kokosraspeln** werden nicht verwendet.



2. Karfiol rösten

Karfiol mit 1EL Öl, etwas Salz und **Sonnenkuss Gewürzmischung** vermengen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Rohr für ca. 20-25Min. rösten.



5. Fladen-Chips backen

Petersilienblätter von den Stängeln zupfen. **Blätter** hacken und **Stiele** fein schneiden. **Stiele** mit 1EL Butter oder Margarine, **übrigem Knoblauch** und Salz vermengen. **Fladenbrote** in ca. 2cm breite Streifen schneiden und mit **Kräuterbutter** bestreichen. Nun die **Fladen-Chips** auf neben den Karfiol auf das Backblech legen und für ca. 7-8Min. goldbraun backen.



3. Curry ansetzen

Währenddessen in einem mittelgroßen Topf 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. **Zwiebel** und **Hälfte des Knoblauchs** für ca. 3-4Min. anbraten. Dann **Ingwer** und **Shantis Tandoori Gewürzmischung** hinzugeben und weitere 3-4Min. anbraten.



6. Fertigstellen

Sobald die **Linsen** gar sind, das **Curry** evtl. nachwürzen und 1EL Essig unterrühren. auf Teller verteilen, den geröstetem **Karfiol** auf dem **Curry** platzieren und mit **Petersilienblättern** garnieren. Die **Fladen-Chips** dazu reichen.