Curry in a hurry mit Protinella

Bis 30 Min. *Einfach* *Vegetarisch*

Zubereitung

1. Kokosöl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen und gehackte Zwiebeln 2-3 Minuten auf mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie glasig werden.
2. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und mitanbraten.
3. Anschließend alle weiteren Gewürze inklusive der Linsen mit in die Pfanne geben.
4. Danach mit der Gemüsebrühe ablöschen, umrühren und für weitere 8-10 Minuten mit Deckel köcheln lassen.
5. Nun die Kokosmilch und die passierten Tomaten hinzufügen und nochmals für 5-10 Minuten kochen (Linsen sollten nun gar sein)
6. Abschließend mit Salz, Pfeffer und dem Limettensaft abschmecken.
7. Das Curry in eine Schüssel füllen und in die Mitte den GOLDSTEIG Protinella platzieren, sowie mit Erdnüssen garnieren.

Zutaten

- 1 EL Kokosöl zum Braten
- 2 rote Zwiebeln gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen gehackt
- 3 TL Ingwer gerieben
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Chiliflocken
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL rotes Paprikapulver scharf
- 1 TL rotes Paprikapulver süß
- 300 g rote Linsen
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 250 ml passierte Tomaten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 3 EL Limettensaft
- 1 Kugel GOLDSTEIG Protinella
- ½ handvoll Erdnüsse