

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 Packung GOLDSTEIG Protinella Kugel
- ½ handvoll Erdnüsse