

## Thai-Curry-Linseneintopf (ca. 50 Probierportionen à 50 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
2	rote Zwiebeln	○ schälen und in kleine Würfel schneiden
1	Süßkartoffel	○ waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden
2 1 Stück	Knoblauchzehen Ingwer (ca. 4 cm)	○ beides schälen und fein hacken
1	Hokkaido-Kürbis	○ waschen, halbieren, mit einem Löffel entkernen und den Kürbis in ca. 2 cm große Würfel schneiden
1 Stange	Zitronengras	○ waschen und leicht plattieren
400 g	gelbe Linsen	○ mit Hilfe eines Siebes gut waschen
1 EL	Kokosöl	○ in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig andünsten ○ Zitronengras, Süßkartoffel und Kürbis hinzugeben
1 TL ½ TL 2 EL	Kurkuma Cayennepfeffer gelbe Currypaste	○ alles hinzugeben und kurz mitrösten
400 ml 400 ml 2 EL	Gemüsebrühe Kokosmilch Soja-Sauce	○ alles zusammen mit den Linsen in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen, bis die Linsen weich sind
½ Bund	Koriander	○ waschen, von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden
1 EL	Sesam	○ in einer Pfanne ohne Fett rösten
		○ Linsen-Curry anrichten und mit Koriander und Sesam garnieren

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle  
Kita- und  
Schulverpflegung  
Berlin e.V.



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages