



Sri-Lanka-Curry mit Reis und Kokos-Sambol

Zeit gesamt
40minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	20 g
Zucchini	2 St.
Linsen, rot	100 g
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Currypulver	1 EL
Zimt	
Kreuzkümmel	1 TL
Kokosnussmilch	80 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Jasminreis	300 g
Koriander, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein hacken. Zucchini waschen, Enden entfernen und fein würfeln. In einem Sieb Linsen mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten mit Knoblauch und Ingwer ca. 2 Min. anbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Curry, Zimt und Kreuzkümmel würzen. Zucchiniwürfel und Linsen hinzugeben und mit Kokosnussmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt ca. 30 Min. bei kleiner Stufe köcheln.
3. In einem Topf Jasminreis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
4. Koriander waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Limette waschen und in Spalten schneiden. Sri-Lanka-Curry abschmecken und mit Reis auf Tellern verteilen. Mit Koriander und Limettenspalten garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Besonders lecker schmeckt ein Mango-Chutney zum Curry oder traditionell Papadums.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	498 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g