




FASTEN RETREAT

DETOX - RELAX - RECOVER

MITTAGESSEN

LINSEN- KAROTTEN- CURRY

 Dauer: ca. 20 Minuten

 Vegan  Laktosefrei

 Glutenfrei



Nährwerte (pro Portion) Kalorien: ca. 575 kcal Kohlenhydrate: 77g Proteine: 33g Fette: 12g

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 100g rote Linsen (ungekocht)
- 3 mittelgrosse Karotten (ca. 300 g)
- 4 Champignons (ca. 80 g)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 5 ml Kokosöl
- 1 TL Tomatenmark
- 300 ml heisses Wasser + 1/2 EL Gemüsebrühepulver
- 30 ml Kokosmilch, fettreduziert
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, bunter Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwerpulver, Currypulver, Kurkuma

ZUBEREITUNG

Zuerst die Linsen unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Die Karotten und Champignons gründlich waschen, den Wurzel- bzw. Stielansatz der Karotten entfernen und beide Zutaten fein würfeln. Den Knoblauch schälen und ebenfalls klein würfeln.

In einem Topf das Öl erhitzen und den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Anschliessend Linsen, Karotten, Champignons und Tomatenmark hinzufügen und alles etwa zwei Minuten anbraten.

Nun mit heissem Wasser und Kokosmilch aufgiessen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten garen. Zum Schluss mit Gewürzen abschmecken (Tipp: Für mehr Geschmack ruhig etwas grosszügiger würzen!).

Vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.