



Frühlingskarotten - Curry mit roten Linsen und Chili

- **Portionen:** 3-4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '3-4', 'yield' : " } });
```

Eigenständiges vegetarisches Gericht, passt aber auch als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch

Zutaten

- 1 Bund Frühlingskarotten
- 50 g rote Linsen, gewaschen
- 2 Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen
- ½ rote Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 1 guter El Butter
- 1 guter Tl mildes Currypulver
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Bündchen glatte Petersilie, gehackt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Frühlingskarotten unter fließendem Wasser bürsten und nach Belieben schälen. Halbieren und noch einmal zu Stiften durchschneiden.

Schritt2

Das Weiße und Grüne der Frühlingszwiebeln getrennt in dünne Ringe schneiden.

Schritt3

Die weißen Frühlingszwiebelringe und die Frühlingskarotten mit den Chiliwürfelchen in der Butter farblos andünsten und das Currypulver darüber stäuben, kurz mit angehen lassen.

Schritt4

Die Linsen dazu geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Schritt5

Deckel drauf und bei kleiner Hitze 15 min. köcheln / garen

Schritt6

Kurz vor dem Servieren die grünen Zwiebelringe und die Petersilie unter heben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Rezeptart: Vegetarisch **Tags:** fleischlos, Hauptgericht, preiswert, vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fruehlingskarotten-curry-mit-roten-linsen-und-chili/>