Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / Super Food / Vegan /

Rote Linsen in Kokosmilch

Sonntag Mittag: Der Magen knurrt und im Kühlschrank herrscht gähnende Leere. Ein einsamer Brokkoli und 2 Möhrchen sind das einzige was ich noch finden kann. Zum Glück habe ich immer Linsen, Reis und Kokosmilch im Vorratsschrank. Also mixe ich auf gut Glück alles zusammen, was die Vorratsdosen hergeben. Und was da am Ende herauskam war wirklich himmlisch. So himmlisch, dass ich es hier teilen muss! Seit diesem besagten Sonntag habe ich dieses Gericht noch weitere 2 mal gekocht. Und dieser Sonntag ist erst eine Woche her.

Zutaten für 2 Personen

- 250 gr - rote Linsen
- 1 - Brokkoli
- 2 - Mohrrüben
- 1 - Zwiebel
- 1 - Ingwer
- 400 ml - Kokosmilch
- 400 ml - Gemüsebrühe
- 1 TL - Kokosöl
- 1 TL - Masala
- 2 TL - Cumin
- 1 EL - gehobelte Mandeln
- - Salz & Pfeffer
- 250 gr - Basmatireis

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenso den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Den Brokkoli waschen und in kleine Rösschen schneiden. Die Mohrrüben schälen und fein würfeln.
3. Den Basmatireis mit 500 ml Wasser und etwas Salz zum kochen bringen. Bei kleiner Hitze 15 min. köcheln lassen.
4. Das Kokosöl in einer hohen Pfanne erwärmen. Zwiebeln dazugeben und etwas anschwitzen lassen. Knoblauch, Ingwer und Masala hinzufügen und kurz mit anbraten.
5. Die Linsen, die Brokkolirösschen und die gewürfelten Karotten mit in die Pfanne geben und mit Kokosmilch ablöschen.
6. Die Gemüsebrühe dazu und das ganze für 15 min einkochen lassen, bis die Linsen zerfallen und das Gemüse gar, aber noch bisfest ist.
7. Mit dem Salz,Pfeffer und Cumin würzen.

8. Die Linsen zusammen mit dem Reis servieren und mit den Mandelblättchen bestreuen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia