

Rotes Linsen-Kartoffel-Curry



2

6

Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien 428 kcal

- Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen

| | |
|------------|---------------------------|
| 80 g | Naturjoghurt (1,5 % Fett) |
| 20 g | frische Minze |
| je 1 Prise | Jodsalz |
| 60 g | grüne Linsen |
| 1 TL | Olivenöl |
| 20 g | frischer Ingwer |
| 20 g | Tomatenmark |
| 1/2 TL | rote Currypaste |
| 600 ml | Gemüsebrühe |
| 400 g | Kartoffelwürfel |
| 300 g | frischer Spinat |
| 400 ml | Milch (1,5 % Fett) |

Zubereitung

- Aus dem Joghurt und der Minze mit einem Stabmixer den Dip herstellen, mit Salz abschmecken und kalt stellen.
- Die Linsen in Olivenöl anschwitzen. Den fein geschnittenen Ingwer, das Tomatenmark und die Currypaste dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Linsen in der leicht kochenden Brühe garen. 20 Minuten vor dem Garende die Kartoffelwürfel und die Milch dazugeben und zu Ende garen. Die Konsistenz des Currys sollte nicht zu flüssig sein.
- Den gewaschenen Spinat unter das Curry ziehen. Das Curry in einem tiefen Teller mit dem Dip als Topping anrichten.