

# KÜRBIS-LINSEN-CURRY



## Küchenmaterial

Tasse, Bratpfanne, Kochtopf, Rüstmesser, Esslöffel



## Zutaten für 2 Personen

1 Tasse Reis  
1 Prise Salz

1 Tasse Linsen

### Gemüse deiner Wahl:

1 Stk. Zwiebel  
200 g Hokkaido Kürbis oder  
oranger Knirps  
½ Stk. Broccoli  
½ Stk. Peperoni  
100 g Blattspinat  
Wenig Salz und Pfeffer

2 EL Currypaste

250 ml Kokosmilch

1 Bündel Peterli

## Zubereitung

Gib eine Tasse Reis mit zwei Tassen Wasser in einen Kochtopf. Füge eine Prise Salz dazu und koche den Reis, bis das Wasser weg ist.

Die Linsen in einem separaten Kochtopf für ca. 15 Minuten im Wasser kochen.

In der Zwischenzeit das Gemüse klein schneiden und für ca. sieben Minuten in einer Pfanne anbraten. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat und die Linsen am Schluss dazugeben.

Currypaste nach Wahl dazugeben und kurz eine Minute mit Gemüse anbraten.

Mit Kokosmilch ablöschen und für ca. weitere zehn Minuten kochen.

Servieren mit fein gehackten Peterli als Topping.



## Verknüpfung:

- [GORILLA WAH-Lektionen](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

