

Einfach. Gut. Bachmeier Linsen-Zucchini-Curry

[BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/bachmeier-linsen-zucchini-curry-rezept-102.html](http://br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/bachmeier-linsen-zucchini-curry-rezept-102.html)

Stand: 04.08.2017



Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für die Gewürzmischung:

- 4 grüne Kardamomkapseln
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL ganzer Kreuzkümmel
- 2 TL Fenchelsamen
- 2 EL Korianderkörner
- 1 Zimtsplitter
- 1 getrocknete Chilischote
- 4 Gewürznelken

Für das Curry:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer
- 1 EL Sesamöl
- 250 g rote Linsen
- 600 ml Gemüsebrühe

- 400 ml Kokosmilch
- 500 g Zucchini (alternativ Kürbis)
- 100 g Spitzkohl
- 100 g Blattspinat
- 1 Bund Koriander
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette

Zubereitung:

1. Für das Curry die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.

2. Für die Gewürzmischung die Kardamomkapseln aufbrechen und die Samen herausholen. Mit den restlichen Gewürzen im Mörser oder in der Küchenmaschine fein mahlen. Alle Zutaten in einer tiefen Pfanne oder im Wok ohne Fett rösten. Dabei aufpassen, dass die Gewürze nicht anbrennen.

3. Das Sesamöl, die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und darin andünsten. Den Ingwer dazugeben und kurz andünsten. Die Linsen und die Gewürzmischung hinzufügen, mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

4. Die Zucchini putzen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Spitzkohl putzen, waschen und in Rauten schneiden. Beide Gemüse zu den Linsen geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

5. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Den Spinat unter das Curry rühren. Mit Salz, Pfeffer und Limettenschale sowie -saft würzen. Die Korianderblätter unterheben und das Curry servieren. Dazu passen Kartoffeln.