

Karotten-Lupinen-Curry



PORTIONEN

4



DAUER

45 min



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

200 g	Lupinen-Filet
2 EL	Kokosöl
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
1 kl. Stück	Ingwer
50 ml	Wasser
2	Lorbeerblätter
3	Karotten
1 Stange	Sellerie
100 g	rote Linsen
400 ml	Kokosmilch
1 TL	Steinsalz
1-2 TL	Curry
200 g	Kichererbsen, gekocht



CURRYGEWÜRZMISCHUNG

Dieses schmackhafte Curry wird mit 3 verschiedenen Hülsenfrüchten zubereitet, so dass es eine wahre Eiweißbombe darstellt. Besonders ist die Verwendung von Lupine: Wenn man das Filet in feine Streifen schneidet, erinnert es an Geschnetzeltes und ersetzt nicht nur deshalb das Fleisch. Es passt sehr gut zu gekochtem Getreide, z. B. einer Mischung aus Reis, Buchweizen und Quinoa.

ZUBEREITUNG

1. Lupinen-Filet klein schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
3. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zusammen mit dem Wasser, dem Kokosöl und den Lorbeerblättern ca. 5 Minuten dünsten.
4. Karotten grob raspeln und Selleriestange in Scheiben schneiden.
5. Currygewürzmischung aus Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Chili, Zimt, Knoblauch, Bockshornklee und etwas Süße, z.B. Kokosblütenzucker
6. Zur gedünsteten Zwiebel geben, Currygewürzmischung hinzufügen und ca. 10 Minuten weiterdünsten.
7. Geschnittenes Lupinen-Filet und rote Linsen dazugeben.
8. Kurz mitdünsten und dann Kokosmilch, Salz und Kichererbsen hinzufügen.
9. Auf niedriger Flamme ca. 15 Minuten kochen lassen, bis es eindickt und die Linsen gar sind – dabei immer wieder mal umrühren.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.lug-mag.com