

rbb

DER TAG

REZEPT-TIPP



PETZOWER LINSEN-SANDDORN-CURRY

VON OLAF KOSERT

FÜR DAS CURRY

250g	rote Linsen
100g	Zwiebel
20g	Kokosfett
400ml	Kokosmilch
250g	Mango (abgetropft, Dose)
100ml	Sanddornsaft
200g	Hühnerfilet
3 TL	rote Currypaste
Stück	Ingwer
1 Zehe	Knoblauch
Handvoll	Cocktailtomaten
Handvoll	Koriander



Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Mit Kokosöl in einem Topf ca. 4 min farblos anschwitzen. Ingwer und Knoblauch fein würfeln, zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Mit Kokosmilch und 200 ml Wasser ablöschen.

.....
Linsen dazugeben und mit Currypaste würzen. Nach Packungsanweisung ca. 7 min köcheln lassen.

.....
Hühnerfilets in feine Streifen schneiden und ca. 3 min vor Ende der Garzeit zu den Linsen geben.

.....
Mangofilets und Sanddornsaft in einem Mixbecher pürieren. Das Gemisch nach Ende der Garzeit unter die Linsen heben und kurz erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen (damit gesunde Inhaltsstoffe des Sanddorns erhalten bleiben.)

.....
Mit Cocktailtomaten und Koriander servieren. Dazu schmecken Reis oder Kartoffeln.