

Linsen-Rotkohl-Curry mit Minz-Joghurt



Zutaten für 2 Personen

- > ¼ Rotkohl, ca. 300 g
- > 1 kleine, rote Chilischote
- > 2 cm Ingwer
- > 1 Knoblauchzehe
- > 1 EL Pflanzenöl
- > ½ TL Koriander, gemahlen
- > 1 Msp Zimtpulver
- > 1 Msp Gewürznelken, gemahlen
- > Pfeffer, aus der Mühle
- > 500 ml Gemüsebrühe
- > 75 g rote Linsen
- > 50 g getrocknete Cranberries
- > ½ unbehandelte Orange, Saft und Zesten
- > 1 Stängel Minze
- > 50 g Joghurt
- > 1 TL Zitronensaft
- > 1 EL Granatapfelessig
- > Salz

Zubereitung in 20 Minuten

- 1 Den Kohl waschen, putzen, den harten Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Chilischote waschen, halbieren, putzen und fein hacken. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides zusammen mit der Chilischote in einem heißen Topf im Öl kurz anschwitzen. Mit Koriander, Zimt, Nelken und Pfeffer würzen. Den Rotkohl zugeben, kurz mitschwitzen, dann die Brühe angießen. Aufkochen und ca. 10 Minuten leise köcheln lassen.
- 2 Die Linsen in einem Sieb abbrausen. Die Cranberries fein hacken und zusammen mit den Linsen und dem Orangensaft zum Curry geben. Alles unter gelegentlichem Rühren weitere ca. 15 Minuten gar köcheln. Nach Bedarf Brühe nachgießen.
- 3 Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Mit dem Joghurt und Zitronensaft verrühren.
- 4 Das Curry mit Granatapfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken und in Schüsseln füllen. Mit dem Minz-Joghurt garnieren, mit den Orangenzesten bestreuen und servieren.

