

Currylinsen

Gluten-, laktose- und milcheiweißfrei



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Tasse Linsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Teelöffel Curry
- 2 Messerspitzen Kurkuma
- 4 Lorbeerblätter
- 4 Esslöffel Sojasoße
- 2 Esslöffel Balsamico
- 2 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung:

Linsen waschen und über Nacht einweichen.

Die Linsen abschütten und mit einer Zwiebel und Curry anschwitzen.

Die Gemüsebrühe zugeben und mit den Lorbeerblättern ca. 2 Std. auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Sellerie, Karotte, Lauch, Knoblauch und Kurkuma zugeben und eine weitere Stunde leicht köcheln.

Eventuell noch warmes Wasser zufügen.

Eine besondere Note bekommen die Linsen auch mit dem Balsamico, der Sojasoße und dem Olivenöl. Nach Belieben mit Kuzu binden.

Als Beilage passen Kartoffeln.

Guten Appetit

© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer

Mein Tipp:

Viele weitere Rezepte finden Sie in dem Buch ACIDOSE-NATURKÜCHE von Rosemarie Holzer

ISBN: 978-3-9811851-1-9

www.potamos-shop.de

