

# Linzen Curry

## Zutaten

- 250 g Reis
- 4 TL Sweet Curry Edelschmaus®
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Paprika rot Edelschmaus®
- 1 TL Knoblauchchips Edelschmaus® (zermörsert!)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Ingwerpulver (oder frischen Ingwer gerieben)
- 30 g Rote Zwiebel fein gewürfelt
- 3 TL Kokosöl
  
- 1 getrocknetes Lorbeerblatt
- 20 g Tomatenmark
- 200 g Joghurt
- 200 g Kokosmilch
- 20 g Zitronensaft
- 150 g rote Linsen (trocken)
- 1 Dose Kichererbsen (265g Abtropfgewicht)
- optional ca. 200 g Hähnchenbrustfilet in Stücken (3cm)
  
- Joghurt zum Servieren

## Zubereitung

- Reis wie gewohnt garen.
- Aus den Gewürzen (bis einschließlich Ingwer) mit ca 4-5 TL Wasser eine Paste anrühren und für ca. **5 Minuten** stehen lassen.
- In einem Topf das Kokosöl erhitzen und die Zwiebel mit der Paste darin glasig dünsten.  
Im TM: **3 Min/120°C/Stufe 1** -> Gareinsatz als Spritzschutz!
- Alle weiteren Zutaten in den Topf geben, miteinander verrühren und für ca. **20 Minuten** auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen gegart sind. Gelegentlich umrühren!  
Im TM: **20 Min/100°C/Linkslauf/Sanfrührstufe** -> Gareinsatz als Spritzschutz!
- Lorbeerblatt entfernen und zusammen mit Reis und Joghurt servieren



Eva-Maria Möhrle  
Selbst. Direktorin Pampered Chef®  
Selbst. Beraterin Edelschmaus®  
0177 747 11 71  
info@evasgenusswelt.de