

Ein Hauch von Indien: würziges Linsencurry

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
15	**20**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 3 Möhren, fein gewürfelt
- 3 große Kartoffeln, fein gewürfelt
- 200g rote Linsen
- 1 Tube Tomatenmark
- 3 fingerdicke Scheiben Ingwer, fein gehackt
- 2-3 TL Garam Masala
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 rote Chilli, fein gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 4 EL Kokosöl
- frisch gemahlener Pfeffer



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Das Öl in einem Kochtopf erhitzen. Die Zwiebel kurz darin glasig dünsten, Chili und Ingwer dazugeben und zusammen mit der Hälfte des Tomatenmarks scharf anbraten. Mit einem Schluck Brühe aufgießen, die Kartoffel- und Möhrenwürfel hinzugeben und kurz ziehen lassen.

Die Linsen sowie die restliche Gemüsebrühe, das restliche Tomatenmark sowie den frischen Pfeffer und das Garam Masala hinzugeben, kurz umrühren und aufkochen lassen.

Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. Bei Bedarf mit Pfeffer und Garam Masala abschmecken.

Tipp:

wenn man ein bisschen mehr Flüssigkeit hinzugibt oder das Ganze püriert wird das Ganze zu einer extrem leckeren Suppe!

© 2026 TIME2TRI GmbH