



Rotes Linsen-Curry mit Erbsen und Paprika (vegan)

[Mengenangaben für ca. 4 Personen]

Vorbereitung

Die Erbsen auftauen lassen. Den Knoblauch, die Zwiebeln und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Paprika und den Tofu würfeln. Die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Die Petersilie (oder alternativ den Koriander) zupfen und fein hacken. Die Linsen und den Reis gründlich waschen.

Zubereitung Curry

Einen hohen Topf mit der Gemüsebrühe ansetzen. Sobald diese kocht, die Linsen hinzufügen. 3 EL Kokosfett in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Tofu dazugeben, salzen und bei hoher Hitze rundherum anbraten, bis er gebräunt ist. Tofu aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In einem weiteren Topf Wasser für den Reis zum Kochen bringen und diesen nach Packungsanweisung kochen.

Währenddessen Frühlingszwiebeln, rote Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und Ingwer in die zuvor genutzte Pfanne geben und im restlichen Kokosfett bei hoher Hitze 2 min anbraten. Dann die Currypaste hinzugeben und bei mittlerer Hitze kurz mit dem Gemüse verrühren. Mit Kokosmilch ablöschen und weiter verrühren.

Anschließend den Pfanneninhalt und den Großteil der gehackten Petersilie zu den Linsen und der Gemüsebrühe hinzufügen. Bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen. Dann die Erbsen und den Tofu hinzufügen und das Curry unter Rühren weiter köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den fertigen Reis mit dem Curry auf einem Teller anrichten und mit restlicher Petersilie bestreuen.

Guten Appetit! 😊

Teilt eure Ergebnisse gern unter dem Hashtag [#aoklivecooking](#)!



Zutaten

<i>Rote Linsen</i>	250 g
<i>Erbsen (tiefgefroren)</i>	200 g
<i>Naturtofu</i>	200 g
<i>Rote Paprika</i>	1 St.
<i>Rote Zwiebeln</i>	2 St.
<i>Frühlingszwiebeln</i>	½ Bund
<i>Knoblauchzehen</i>	2 St.
<i>Ingwer</i>	10 g
<i>Petersilie / Koriander</i>	½ Bund
<i>Gemüsebrühe</i>	200 ml
<i>Bio-Kokosmilch</i>	400 ml
<i>Bio-Currypaste, rot</i>	4 TL
<i>Kokosöl / Olivenöl</i>	4 EL
<i>Reis (nach Wahl)</i>	250 g

Preis pro
Portion:
ca. 2,83 €

