Kartoffel-Curry mit Linsen und Blumenkohl

Ein Vegi-Hauptgang, der nährt und wärmt. Etliche Gewürze gehören dazu, man kann sich dabei auch von den eigenen Vorlieben leiten lassen. Die Zubereitung ist, wie bei den meisten Eintöpfen, recht einfach. Rote statt braune Linsen wären besser geeignet, der Kartoffel-Curry sieht mit ihnen freundlicher aus. Leider fand ich keine roten Linsen in meinen Vorräten.

Zutaten (2 Portionen)

250g	Kartoffeln festkochend
40g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1Tl	Curry mild
1/4Tl	Kreuzkümmel
1Tl	Senfkörner
1/4Tl	Paprika mild (Pul biber)
3-4	Zweige frischer Thymian
60g	braune Linsen
120g	Blumenkohl
70g	Rüebli
3dl	Gemüsebouillon
2El	Kokosmus
	schwarzer Pfeffer
	Salz
1,5El	Bratbutter
1El	Mandelblättchen

Zubereitung

Linsen in der doppelten Menge Wasser ohne Salz kalt aufsetzen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Abgiessen.

Rote Linsen, sind geschält und müssen nicht vorgekocht werden.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Kreuzkümmel und Senfkörner zusammen im Mörser grob zerstossen. Blättchen von den Thymianzweigen abfieseln. Röschen vom Blumenkohl ausbrechen, grosse Stücke halbieren oder vierteln. Auch der Strunk, kann geschält und in Stücke geschnitten verwendet werden. Rüebli längs vierteln und zu Scheibchen (2-3mm) schneiden. Kartoffeln längs vierteln und zu ca. 4-5mm dicken Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in Bratbutter glasig dünsten. Alle Gewürze (ohne Pfeffer) zugeben und unter häufigem Rühren ca. 3 Minuten mitdünsten, bis ein kräftiger Duft aus der Pfanne strömt. Gemüse und Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. Bouillon zugiessen und das Kokosmus zugeben, Gemüse und Kartoffeln sollten gut mit Flüssigleit bedeckt sein. Aufkochen und die Linsen zugeben. Mit Pfeffer würzen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Gegen Schluss der Garzeit ev. mit Bouillon-Extrakt und Pfeffer nachwürzen. Am Schluss sollte das Curry zwar nicht wie eine Suppe, aber doch mit reichlich Flüssigkeit daherkommen. Ev. Etwas Wasser nachgiessen.

Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne an rösten. Vorsicht, sobald sich die Blättchen braun färben, werden sie schnell zu dunkel. Kartoffel-Curry in Suppentellern anrichten und mit den Mandelblättchen garnieren.