

# Linsen-Kohlrabi-Curry mit Quinoa

## Für 4 Personen

### Für das Curry:

200 g Berglinsen	Salz	600 g Kohlrabi
3 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	20 g frischer Ingwer
2 EL Kokos- oder Rapsöl	2 EL gelbe Currypaste	300 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer

### Für den Quinoa:

200 g Quinoa	400 ml Gemüsebrühe	Salz
--------------	--------------------	------

Die Linsen in einem Sieb abrausen und in einem Topf mit reichlich kochendem Wasser ohne Salz 20-25 Minuten weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit kräftig salzen.

In der Zwischenzeit Kohlrabi waschen, schälen und etwa 1 cm groß würfeln.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei milder Hitze andünsten. Currypaste einrühren und kurz mitbraten.

Mit der Brühe und Kokosmilch ablöschen, alles aufkochen und offen etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Quinoa in ein feines Sieb geben und unter fließendem heißem Wasser abspülen.

Quinoa mit der Gemüsebrühe und einer Prise Salz in einen Topf geben und bei hoher Hitze aufkochen. Sobald das Wasser sprudelnd kocht, die Temperatur reduzieren und Quinoa zugeeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten sollte die Flüssigkeit verkocht und die Quinoakörner bissfest sein. Wenn man sie lieber weicher mag, fügt noch etwas heißes Wasser hinzu und lässt alles einige Minuten weiterköcheln.

Kohlrabi zum Curryansatz hinzufügen, alles mit geschlossenem Deckel aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die gekochten Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zum Curry geben und 2-3 Minuten mit garen, bis sich alles gut verbunden hat.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie untermischen.

Das Linsen-Curry mit Quinoa anrichten.

Rainer Klutsch am 07. März 2024