



# REZEPT DER WOCHE

KW 40 02.10. – 08.10.2023

## Rote Linsen-Curry mit Süßkartoffeln

(Für ca. 4 Personen)

### Das brauchen Sie:

- 300 g Süßkartoffeln (Art.-Nr. 530)
- 200 g Staudensellerie Art.-Nr. 311)
- 2 Stück Möhren (Art.-Nr. 300)
- 1 Stück Zucchini (Art.-Nr. 180)
- 1 Stück Zwiebel (Art.-Nr. 400)
- 2 Stück Knoblauchzehe (Art.-Nr. 410)
- 1 EL Olivenöl (Art.-Nr. 8414)
- 2 EL Tomatenmark (Art.-Nr. 17124)
- 2 TL Currypulver (Art.-Nr. 8669)
- 2 TL Kurkuma (Art.-Nr. 8366)
- 1 TL Garam Masala (Art.-Nr. 8415)
- Salz und Pfeffer
- 200 g Linsen rot (Art.-Nr. 5097)
- 400 ml Kokosmilch (Art.-Nr. 14357)
- 300 ml Gemüsebrühe (Art.-Nr. 8382)
- 1 Bund Petersilie (Art.-Nr. 450)

### Und so geht's:

Das Gemüse putzen, schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Gemüse und Knoblauch kurz mitbraten. Das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben, anschließend die Linsen. Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Curry abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:

Tel. (0 72 23) 8 06 22 30  
E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)  
[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

**DECKERS** **BIO** **HOF**