

Reste

Rezept



## Gekeimtes Linsencurry mit gedämpftem Reis

von Thomas della Schiava, Koch

### Zutaten

(für 6 Personen)

1 große Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

3 EL Currypulver

400 g. Linsen (rote oder  
Berglinsen)

Gemüse gewürfelt (Karotte,  
Sellerie, Lauch oder was sonst  
noch zum Verwerten da ist)

300 ml Gemüsesuppe

400 g Tomaten gewürfelt

200 ml Kokosmilch oder

200 ml Sahne

3 EL Mehl

Salz, Pfeffer, Kümmel und  
Koriander gemahlen

300 g Reis

### Zubereitung

Linsen 2 Tage im Wasser im Kühlschrank keimen lassen, danach 10 Minuten kochen und abschrecken.

Zwiebel anschwitzen

Knoblauchzehen und Currypulver mit den Zwiebeln mit rösten.

Linsen dazugeben

Gemüse dünsten und abschrecken, dann zu den Linsen dazu und mitrösten.

Mit Gemüsesuppe ablöschen.

Tomatenwürfel dazu geben und mit Kokosmilch verfeinern.

Mehl mit wenig Wasser binden und ebenfalls einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Koriander würzen.

Den gedämpften Reis unterheben.

Offener

Kühlschrank