

Kohlrabi und Möhren in Kokosmilch mit roten Linsen

Zutaten für 4 Portionen:

3-4 Kohlrabis – 600g Möhren – 2 Knoblauchzehen – 200g rote Linsen – 300ml Gemüsebrühe – 200ml Kokosmilch – Salz – Zitronensaft – Öl

Zubereitung:

- Kohlrabi schälen, dann in schmale Scheiben und anschließend in gleich große Stifte schneiden
- Möhren ebenfalls schälen und längs in Stifte schneiden
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen
- Linsen zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 10 Minuten bei milder Hitze garen
- In der Zwischenzeit etwas Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Einige Minuten schmoren lassen, dann mit Kokosmilch ablöschen und weitere 10 Minuten köcheln lassen
- Wenn das Gemüse gar ist, mit Salz und Zitronensaft abschmecken und zu den Linsen geben
- Dazu passt Reis

Wir wünschen guten Appetit!

