

# Tandoori Gemüsecurry mit Linsen

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.50

Nährwert pro Rezept

339 Kcal, 20 g Fett, 21 g KH

---

## Zutaten

5 cl Sonnenblumenöl

2 g Tandoori (RL Gewürz)

**1** anrösten

10 g Rote Linsen

10 g Gelbe Linsen

30 g farbige Peperoni, grob würfeln

30 g Aubergine, grob würfeln

20 g Zwiebeln, grob würfeln

2 g Ingwer, feine Scheiben

**2** alles zum Curry Öl zugeben, andünsten

1.5 dl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

30 g Blumenkohl, kleine Röschen

**3** Blumenkohl zugeben, Bouillon ablöschen  
weichkochen

2 cl Kokosmilch

Tonamat (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

**4** zugeben und abschmecken  
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe