

Betty  
bringt's



# Indisches Linsen-Kürbis Curry

*Betty Bossi*

# Zutaten

2 Pers.

4 Pers.

Kürbis	400 g	800 g
Lauch	1	1
Knoblauchzehen	1	2
Olivenöl	1 EL	2 EL
braune Linsen	150 g	300 g
Gewürzmischung (Curry und Garam Masala)	1 EL	2 EL
Dose gehackte Tomaten	1	2
Wasser	3 dl	6 dl
Salz	1 TL	2 TL

## Zeit

ca. 45 Min.

## Stufe

einfach

## Nährwert pro Portion:

283 kcal, F 7 g, Kh 33 g, E 15 g

# Zubereitung

- 1** **Kürbis** schälen, in Würfel schneiden, **Lauch** halbieren, in Streifen schneiden, **Knoblauch** in Scheibchen schneiden.
- 2** **Olivenöl** in einer Pfanne warm werden lassen. Kürbis, Lauch und Knoblauch ca. 2 Min. andämpfen. **Linse**, **Gewürzmischung**, **Tomaten** und **Wasser** begeben, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 35 Min. kochen, **salzen**.