



Linsen-Spinat Curry

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und der Länge nach vierteln. Karotten und Petersilienwurzeln schälen, der Länge nach halbieren und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Naturata Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten kurz andünsten, Karotten und Petersilienwurzel dazugeben und für ein paar Minuten mitdünsten.
3. Das Currypulver in den Topf streuen und unterrühren. Linsen hinzufügen und mit Naturata Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf mit etwas Wasser auffüllen.
4. Spinat waschen und trockenschleudern. Orange abreiben und auspressen.
5. Spinat sowie Orangensaft und -schale sowie die gesalzene Erdnüsse unter das Curry heben. Mit Naturata Atlantik Meersalz und Chiliflocken abschmecken.
6. Den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Die Limettenschale abreiben, den Saft auspressen und mit dem Joghurt verrühren.
7. Mit Fladen- oder Naanbrot servieren.



 Zubereitungszeit: Kurz

Zutaten

Naturata Zutaten

- etwas Atlantik Meersalz, fein
- 3 EL Sonnenblumenöl nativ
- 50 g Erdnuskerne, geröstet und gesalzen
- 700 ml Gemüsebrühe mit Bio-Hefe

Weitere Zutaten

- Für 4 Personen:
- 150 g Schalotten
- 300 g Karotten
- 200 g Petersilienwurzeln
- 3 TL Currypulver
- 200 g Gelbe Linsen
- 200 g Baby-Blattspinat
- 1 Orange
- 1 TL Chiliflocken
- 200 g Griechischer Joghurt
- 1 Limette