



Foto: Rogge & Jankovic, Fotografen

**köstlich vegetarisch
am Donnerstag:**

Jede Woche ein
neues Rezept auf
unserem Blog

Belugalinsen-Kokos-Curry mit grünem Spargel

servieren Sie dazu Jasminreis

Für 4 Portionen

150 g Belugalinsen ♦ 300 ml Gemüsebrühe ♦
1 kg grüner Spargel ♦ 150 g Zwiebeln ♦
3 Knoblauchzehen ♦ 1 walnussgroßes Stück
Ingwer ♦ 1 rote Chilischote ♦ 1-2 EL Kokosöl (s.
Tipp; alternativ: Bratöl) ♦ 2 TL scharfes Curry-
pulver ♦ 1 Dose Kokosmilch (à 400 ml) ♦ Salz

1. Linsen in Sieb abspülen und abtropfen las-
sen. In Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgie-
ßen, aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt
ca. 25 Minuten bissfest garen. Zur Seite stellen
und 10 Minuten nachquellen lassen.

2. Inzwischen Spargel waschen, Enden
abschneiden und, falls holzig, untere Drittel
schälen. Schräg in ca. 3 cm lange Stücke
schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen
und fein würfeln. Ingwer schälen (s. Tipp) und
fein reiben. Chili waschen, längs halbieren, auf
Wunsch entkernen und fein würfeln. Kokosöl
in großem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch,
Ingwer und Chili darin ca. 2 Minuten anschwit-
zen. Currypulver zugeben und ca. 1-2 Minuten
mit anbraten. Mit Kokosmilch aufgießen,

Spargel hineingeben, aufkochen und zugedeckt
bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen, bis
Spargel bissfest ist. Linsen ins Curry geben,
kurz aufkochen und mit Salz abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion: ca. 438 kcal, 1830 kJ, 17 g EW,
33 g KH, 27 g F, 3 BE

Wissenswert: Obwohl es Kokosöl heißt, hat
es bei Zimmertemperatur eine feste Konsis-
tenz. Daher wird es auch in Gläsern und nicht
in Flaschen angeboten. Kokosöl schmilzt erst
bei Temperaturen über 25 °C, dafür hält es
aber Hitze bis 230 °C aus und ist zum Braten,
Backen und Frittieren besonders gut geeignet.
Natives Kokosöl erhalten Sie im Bioladen oder
im Reformhaus.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin,
erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel,
in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter
www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind
urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne
schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

