

Kohlrabi-Mangold-Curry



Zubereitung:

Die Linsen in einen Topf geben mit 500 ml Gemüsebrühe auffüllen (sollte vom Volumen etwas mehr als doppelt so viel Brühe wie Linsen sein) und mit den Nelken kochen.

Zwiebeln und Ingwer schälen und mit der Chillischote klein schneiden.

Die Stiele aus den Mangoldblättern herauslösen und in ca 3-5 mm lange Stücke schneiden. Diese zusammen mit der Zwiebel, Ingwer und Chilli in Öl anbraten. Inzwischen die Mangoldblätter in Streifen schneiden und bei geschlossenem Deckel mit braten, wenn die Stiele langsam weich werden.

Die Linsen sollten die Brühe nicht komplett aufsaugen. Statt dessen mitsamt der Brühe zum Mangold geben. Das Ganze mit süßen Knofi und den Gewürzen abschmecken.

4 Portionen

3 Kohlrabi

600 g Mangold

250 g rote Linsen, schnellkochend

1-2 Zwiebeln

1 kl. Stück Ingwer

1 halbe Chillischote

4 Nelken

Salz, Pfeffer

Paprika edelsüß, Kumin,

Kurkuma, Koriander

1-2 TL ERWIN'S SÜßER KNOFI