

Linsencurry



Zutaten

250 g Linsen
50 g Weizen
150 getr. Aprikosen
 $\frac{3}{4}$ l Wasser
1 TL Gemüsebrühe
Koriander, Kümmel
Salz, Pfeffer

300 g Möhren

200 g Porree oder
Lauchzwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

Curry, Essig

Zubereitung

die Zutaten in einen Topf geben und 30 Min. garen, abschmecken

waschen, putzen, in Stifte schneiden

waschen und fein schneiden

pressen

das Gemüse in Öl andünsten, etwas Wasser zugeben und 10 Min. dünsten

Gemüse mit den Linsen vermengen und abschmecken