LINSEN-LAUCH-PASTA

Schwierigkeit: einfach / ca. 30 Min. Arbeitszeit

Linsen mit Spätzle passen sehr gut in die kalte Jahreszeit und vereinen in Kombination mit Curry und Kokos ganz nebenbei Klassiker aus der Heimat mit traditionellen Zutaten aus Indien.

ZUTATEN

ca. Für 3-4 Portionen

1	große Stange Lauch
1	große Möhre
1-2	Knoblauchzehen
	Nach Bedarf ein kleines Stück Ingwer und ein paar Stiele frischen Koriander
2 EL	Kokosöl
200 ml	Kokosmilch (1 kleine Dose)
300 gr	gelbe Linsen
	Wasser
400 gr	Pasta
2-3 TL	Currypulver
1 TL	Curcuma
1 TL	Garam Masala
	gekörnte Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer
	schwarzer Sesam
	Chili
	Kokosflocken

ZUBEREITUNG

Den Lauch putzen, halbieren, waschen und in Stücke schneiden. Die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch hacken. Ggf. den Ingwer (wer keinen mag, lässt ihn weg) und den Koriander (wer keinen mag, lässt ihn weg) hacken.

Das Kokosöl in einen großen Topf erhitzen, zunächst Möhrenwürfel und Ingwer ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann Lauch und Knoblauch dazugeben. Currypulver dazugeben und ca. 2 Minuten unter Rühren braten.

Die Linsen zugeben und die Linsen-Gemüse-Mischung ca 2-3 cm hoch mit Wasser bedecken (kein Salz und keine Brühe zugeben bevor die Linsen gar sind!). Ca. 10 bis 15 Minuten kochen (so lange, bis die Linsen zu zerfallen beginnen).

Währenddessen auf der 2. Platte die Pasta nach Anleitung kochen.

Unter die fertige Linsen-Lauch-Soße die Kokosmilch rühren, das Ganze mit Salz, Pfeffer, Chili, ggf. etwas Gemüsebrühe, Garam Masala, Curcuma abschmecken.

Pasta auf einen Teller geben, Soße darüber und das Gericht nach Geschmack mit Koriander, Kokosflocken und schwarzem Sesam bestreuen.