

# Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

## Indische Möhrenpfanne

### Zutaten:

- 1 kg Möhren
- 3 dicke Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer, Größe nach Schärfe
- 2 Tassen rote Linsen
- 1 TL gemahlene Koriander
- 1 TL gemahlene Kreuzkümmel
- 1 TL Currypulver
- 1 kl. TL Currypaste, je nach Schärfe rot, grün oder gelb
- 1 Bd. Frischen Koriander

### Zubereitung:

Die Möhren schälen, in Scheiben hobeln und in Gemüsebrühe bissfest garen. Die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch klein schneiden und in neutralem Öl in einer Pfanne dünsten. Die Currypaste mit den übrigen Gewürzen dazu geben, mit etwas Wasser auffüllen und so lange köcheln, bis der Ingwer weich ist. Zwischendurch die roten Linsen separat in Gemüsebrühe weich kochen und alle Zutaten in einer Pfanne miteinander vermischen. Mit frisch gehacktem Koriander verfeinern.