

Informationen zur Sendung vom 25.11.2025

Curry aus gelben Linsen und buntem Gemüse

Von Ulla Scholz

Zutaten (2 bis 3 Personen)

250 g gelbe Linsen
1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen
3 Stück Zwiebellauch
100 g Blattspinat
1 Kaki
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
100 ml Kokosmilch
1 EL Currypulver
½ unbehandelte Limette
Salz
Pfeffer oder etwas Chili
Olivenöl zum Anbraten

Außerdem

Etwas frischer Koriander
Handvoll getrocknete Kokostreifen
Reis, Nudeln oder Fladenbrot als Beilage

Zubereitung

Die gewaschenen Linsen in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, salzen und ein Lorbeerblatt zufügen. Circa 15 Minuten kochen, abschütten und anschließend zur Seite stellen. Die Hälfte der Masse pürieren.

Die beiden Knoblauchzehen schälen und in Scheiben teilen. Das Zwiebellauch putzen und in Ringe schneiden. Den Blattspinat waschen und zum Abtropfen in ein Sieb geben. Beide Paprikaschoten entkernen, dann mundgerecht würfeln. Die Kaki waschen und würfeln.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Knoblauch und Paprikastücke anbraten. Die Kaki-Würfel und das Zwiebellauch zugeben. Alles mit Curry bestreuen, kurz mitrösten und umrühren. Mit Kokosmilch ablöschen. Die gekochten und die pürierten Linsen mit dem Spinat unterheben und kurz aufkochen. Zuletzt mit gezupften Korianderblättchen, abgeriebener Limettenschale, Salz und Pfeffer oder Chili würzen.

Anrichten

Das Gemüsecurry auf Tellern verteilen. Dazu passen – je nach Geschmack – Reis, Nudeln oder Fladenbrot.

Informationen zur Sendung vom 25.11.2025

Curry aus gelben Linsen und buntem Gemüse

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Gelbe Linsen

Gelbe Linsen kommen geschält in den Handel und sind in zehn bis 15 Minuten gar. Sie werden schnell cremig und sorgen bei diesem Currygericht für eine schöne Bindung. Linsen enthalten reichlich Protein und eignen sich gut für eine fleischfreie Ernährung. Durch ihre komplexen Kohlenhydrate steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an. Das ist für Diabetiker sinnvoll und verhindert bei Menschen, die abnehmen möchten, Heißhungerattacken.

Kakis haben zurzeit Saison

Kiwis, Zitrusfrüchte, Bananen oder Granatäpfel sorgen im Winter für Vitamine und etwas Abwechslung im Speiseplan. Kakis zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Carotin und Vitamin C aus. Beständiges Veredeln führte dazu, dass die Kaki-Frucht heutzutage weniger Gerbstoffe enthält. In Japan sind Kakis besonders beliebt. Dort verzehrt man sie am liebsten in sehr reifem Zustand. Das macht Sinn, weil sie pur genossen sehr schön süß und fruchtig schmecken. Bei einem herzhaften Currygericht darf das Obst auch weniger reif sein, damit es etwas Biss behält. Ähnlich wie bei einem Apfel, können sie mit oder ohne Schale verarbeitet werden.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!