

Vegane Curry-Linsen Bowl

Zutaten für 4 Personen (vegan):

Für das Curry:

400 g	Linsen
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehe(n)
2 EL	Thai-Currypaste rot
400 ml	Tomaten gehackt
1,3 l	Gemüsebrühe
1 TL	Garam Masala
1/2 TL	Kreuzkümmel

Für das Gemüse:

10	Karotten
3 EL	Pflanzenöl
1 TL	Garam Masala
1 TL	Salz

Für den Reis:

300 ml	Salzwasser
150 g	Basmatireis

Für den Dip:

100 g	Cashewkerne
70 ml	Wasser
6 EL	Zitronensaft
Hand voll	Petersilie, Salz
Evtl. 1	Avocado

Zubereitung:

Für das Curry die Zwiebeln und den Knoblauch kleinhacken. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Currypaste und Gewürze hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit 1/3 der Gemüsebrühe und den Tomaten ablöschen.

Die Linsen hinzugeben und 45 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zwischendrin regelmäßig umrühren und immer mal wieder etwas Brühe nachgießen. Zum Schluss sollte noch etwas Flüssigkeit übrig sein.

Für die Karotten den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Karotten in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten mischen. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und 25 Min. auf der mittleren Schiene backen. Für den Petersilien-Dip die Cashewkerne mahlen und mit den restlichen Zutaten im Mixer verrühren. Mit Salz abschmecken.

Die Bowls anrichten indem die Zutaten in einer kleinen Schüssel/Suppenteller drapiert werden (Dip auf die Karotten / evtl. der in Spalten geschnittenen Avocado geben) mit Petersilie garniert servieren.

