

Pikanter Linsen-Reis

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

430 kcal • 5,5 g Fett • 12%

Zutaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Sonnenblumenöl

1 l Wasser

200 g Linsen

Ingwerpulver

2 EL Currypulver

2 Msp. Korianderpulver

1 EL gekörnte Gemüsebrühe

200 g Reis

2 Bananen

1 Kästchen Kresse

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Öl anbraten. Mit Wasser ablöschen. Linsen, Ingwerpulver, Curry, Koriander und die gekörnte Brühe zugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Reis einstreuen und weitere 20 Minuten garen. Der Reis sollte die Flüssigkeit aufnehmen.
2. Bananen in Scheiben schneiden und unter das Curry mischen. Kresse vom Beet schneiden und über den Linsen-Reis streuen.