

Gemüse mit roten Linsen

Für 4-6 Personen

Zutaten

400	g	Gemüse Rübli, Kefen, Bohnen, Pilze, je nach Saison Sojasprossen
2	Esslf.	Bratbutter
2	Stück	Knoblauchzehe, fein gehackt
300	g	rote Linsen
1,5	Klf.	Curry
7	dl	Gemüsebouillon
Etwas		Salz und Pfeffer
300	g	griechischer Joghurt (aus Schweizer Milch wählen)
6	Esslf.	Mangochutney
4	Esslf.	Mandelstifte

Zubereitung

- Gemüse in feine Stängeli schneiden und in wenig Wasser blanchieren (knapp weichkochen).
- Bratbutter in einer Pfanne warm werden lassen. Knoblauch andämpfen.
- Linsen und Curry zugeben und ca. 2 Minuten mitdämpfen.
- Gemüsebouillon dazu giessen, aufkochen und die Hitze reduzieren. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen.
- Gemüse zugeben und offen weitere 10 Minuten weiterköcheln. Mit wenig Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- Pfanne vom Herd nehmen, Joghurt und Mangochutney daruntermischen.
- Geröstete Mandelstifte darüber verteilen.

Dazu Reis, Teigwaren oder Kartoffelstock servieren