

GROSSE KREISSTADT

wangen
im Allgäu

WANGEN

KOCHT FAIR

Machen Sie mit –
wir Wangener wollen
faire Zeichen setzen!



VEGANES LINSENCURRY

wangen.de/fairtradetown



LINSEN VEGANES CURRY



Lecker, herzhaft und vegan –
für Indien-Fans!

FÜR 2-3 PERSONEN



ZUTATEN:

3-4 Zehen Knoblauch
Frischer Ingwer
(daumengroßes Stück)
Frischer Kurkuma
(daumengroßes Stück,
optional)
1-2 frische Chillies,
Sorte und Menge je
nach Schärfewunsch
Kreuzkümmel*
Curry*
Koriander*
Garam Masala*
Salz*

200 g rote Linsen*
200 ml Gemüfefond
1 Dose stückige
Tomaten
1 Dose Kokosmilch*
3 TL Cashewmus*
Frischer Koriander
nach Geschmack
½ Limette
Pflanzenöl

* Zutaten aus fairem
Handel erhältlich.



ZUBEREITUNG:

Knoblauch, Ingwer und Kurkuma fein hacken und mit etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Gewürze dazugeben und eine weitere Minute anschwitzen. Mit Gemüfefonds (alternativ Wasser) ablöschen und gewaschene Linsen dazugeben. Tomaten dazugeben und gründlich umrühren. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Wenn die Linsen gar sind, Kokosmilch dazugeben und Cashewmus unterrühren. Mit Salz und Saft einer halben Limette abschmecken. Mit gehacktem Koriander bestreuen.

Dazu schmecken Basmati-Reis
oder Naan-Brot.



EINE AKTION DER
STEUERUNGSGRUPPE
FAIRTRADE-STADT WANGEN

GEKOCHT:

Fam. Schlumberger