



© Arundhati – stock.adobe.com

## ERBSEN-LINSENCURRY (10 Kinderportionen)

### Zutaten:

1 Bund Frühlingszwiebeln, 500 g Möhren, 2 Zehen Knoblauch, Rapsöl, Currypulver, 400 g (TK) Erbsen, 200 g rote Linsen, gemahlener Kreuzkümmel, 800 ml Kokosmilch, Jodsalz, Pfeffer,

### So wird's gemacht:

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge Stücke schneiden. Möhren schälen und in schräge Stücke schneiden. Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Currypulver darin anrösten. Frühlingszwiebeln und Möhren dazugeben und kurz anbraten. Erbsen, Linsen, Knoblauch, Kreuzkümmel und etwas Salz hinzufügen, kurz mitgaren. Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipp:

- Dazu passt Bulgur und ein Joghurt-Minze-Dipp.