

Rosemarie Schatz

User

Indisches Linsengemüse mit Thunfisch

Hauptspeise

Rezept-Gewinnspiel



ZUBEREITUNG



SCHWIERIGKEIT:



ZEIT: 60 MIN.



1) Linsen laut Packungsanweisung kochen. 2) Brokkoli ebenfalls etwas vorkochen. 3) Die Karotten, Champignons waschen und mit den vorgekochten Brokkoli in Stücke schneiden. 4) Zwiebel schälen und hacken. Einen Teil der Zwiebel in einer Pfanne mit Öl erhitzen und das Gemüse dazugeben, dann die gekochten Linsen dazumischen. Dann etwas Joghurt darunter mischen und mit Curry, Ingwerpulver und den frischen Koriander mischen. 5) In einer anderen Pfanne die restlichen Zwiebel erhitzen und mit dem Thunfisch vermengen. Salzen und Pfeffern. 6) Das duftende Gemüse mit dem warmen Thunfisch servieren

ZUTATEN



1 Stk. Karotte (große)

1 Stk. Brokkoli

300 g Champignons

120 g Linsen (rote)

120 g Erbsen

Zwiebel

Currypulver

Öl

Ingwerpulver

Koriander (frischer)

3 Thunfisch natur