

---

## KARFIOL-LINSENCURRY - FRUCHTIG UND TOMATIG

---

Einfach köstlich!

1 mittlerer Karfiol (ca. 450 g, geputzt)

120 g rote Linsen

1 große Zwiebel

3 Knoblauchzehen

200 ml Kokosmilch

400 ml (oder 1 Dose) Tomaten

300 ml Gemüsesuppe

2-3 TL Currypulver, mild

½ TL Kreuzkümmel

3 Koriandersamen, ganz (ev. zerdrücken mit dem Messerrücken)



Bildquelle: [www.gutekueche.at](http://www.gutekueche.at)

Zwiebel hacken und in 1 EL Kokosöl anbraten. Gehackte Knoblauchzehen dazugeben. Das ganze einige Minuten sanft braten. Es soll nicht schwarz bzw. braun werden. Dann den Curry und die Gewürze kurz dazugeben und mitrösten. Ebenso den in kleine Röschen geteilten Karfiol noch kurz dazugeben, Mit den flüssigen Zutaten aufgießen. Die Linsen dazugeben und alles köcheln, bis der Karfiol weich ist.

Tipp: Ich habe ein mildes Currypulver verwendet und für mehr Schärfe noch ein Stück geschnittenen roten Chili dazu gegeben.

Currypulver sind unterschiedlich scharf. Zu Beginn vielleicht ein mildes verwenden und sich dann bis zu gewisser Schärfe „hochkochen“. Nachwürzen geht immer, ist es allerdings einmal zu scharf geraten wirkt nur starke Verdünnung, was auf Kosten des Geschmacks geht.

PS: musste mir ein Foto ausborgen, da das Curry so lecker war, dass ich völlig aufs fotografieren vergessen habe.