MARLEY SPOON

Winterspecial: Kokos-Linsendal mit Limette

dazu Auberginen-Kürbis-Gemüse und Reis

ca. 30min 2 personen

Welch herrlicher Duft aus deiner Küche strömt! In deinem Topf köchelt ein indisches Dal aus selbst gemachter Currypaste mit Kokosraspeln, spritziger Limette, Knoblauch, Ingwer und einem Hauch Chili. Dazu rösten im Ofen ganz nebenbei leckere Auberginen- und Kürbisspalten. Auf fluffigem Basmatireis serviert, schmeckt dieses aromatische Arrangement einfach zum Niederknien. Namaste!

Wat je van ons krijgt

- 1 onbehandelde limoen
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 chilipeper
- 1 zakje madraskruiden [10]
- 1 zakje kokosrasp
- 400ml kokosmelk
- 200g rode linzen
- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 aubergine
- 1 rode ui
- 200g biologische basmatirijst

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip
Ggf. ein zweites Backblech verwenden. / Das Gericht ergibt 3 Portionen.

Allergenen
mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 1436kcal, vet 73.0g, koolhydraten 167.5g, eiwit 34.6g

1. Masala-Paste zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und grob würfeln. Die **Peperoni** entkernen und ebenfalls grob würfeln. Mit dem **Knoblauch**, dem **Ingwer**, dem **Currypulver**, den **Kokosraspeln**, **2EL Kokosmilch** und **2EL Limettensaft** pürieren.

2. Linsen kochen

Die **Linsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Masala-Paste** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4–5Min. anbraten, bis die **Paste** gut duftet. Die **Linsen** mit der **übrigen Kokosmilch** und 250ml Wasser in den Topf geben. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze 15–20Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

3. Gemüse schneiden

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Aubergine** längs halbieren, dann der Länge nach in 1–2cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und jede Hälfte in 3 Spalten schneiden.

4. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Das Öl leicht einmassieren, dann das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und 20–25Min. im Ofen goldbraun backen.

5. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

6. Gemüse verfeinern

Die **übrige Limettenhälfte** in Spalten schneiden. Das **Gemüse** mit der **Limettenschale** bestreuen und noch 2–3Min. backen. Die **Linsen** nach Belieben mit Salz, Pfeffer und ggf. **übrigem Limettensaft** abschmecken, mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.