.

Rote Linsen mit Wirsing

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

(für 4 Personen) 600 g Kartoffeln 300 ml Gemüsebrühe 200 g Möhren 1 kg Wirsing 30 g Ingwer 500 ml Brühe 200 g rote Linsen 2 TL Curry Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen, in Würfeln schneiden und in Gemüsebrühe 10 Minuten garen. Ebenso die Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden. Den Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen, fein hacken und mit dem Gemüse zu den Kartoffeln geben. Alles 10 - 15 Minuten garen. Brühe zum Kochen bringen, Linsen zufügen und 8 Minuten kochen lassen und unter das Gemüse mischen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.