

## 12. Kalenderwoche 2017

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Mangold-Linsen-Curry

**Zutaten:**  
für 4 Personen



**Zubereitung:**  
ca. 45 Min.

400 g Mangold  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 kleines Stück Ingwer  
250 g rote Linsen  
2 EL Butter  
2 EL Sesam  
½ - 1 TL Kreuzkümmel  
½ TL Kurkuma  
400 ml Kokosmilch  
400 ml Brühe

Salz  
2 EL Zitronensaft

Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen. Die Butter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold, Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Vor dem Servieren das Linsen-Mangold-Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Dazu passen Hähnchenbrust oder Fisch.

## Asiasalat

**Zutaten:**  
für 4 Portionen

3 Möhren  
1 Gurke  
Olivenöl  
1 Zwiebel, rot  
130 g Asiasalat  
Sesamsamen

**Zubereitung:**  
ca. 30 Min.

Möhren und Gurke schälen und dann mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Die Möhrenstreifen kurz in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Wer die Möhren lieber etwas knackiger essen möchte, verzichtet auf das Anbraten. Zwiebel schälen und hacken und auch in der Pfanne mit Öl anbraten. Den Asiasalat waschen und auf einen Teller geben. Gurken- und Möhrenstreifen dazugeben. Mit den gebratenen Zwiebeln anrichten. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat streuen.

### Für das Dressing

2 EL Agavendicksaft  
125 ml Apfelessig  
je ½ TL Sesamsalz  
(oder Salz) und Pfeffer  
2 EL Sojasauce  
125 ml Erdnussöl  
Tipp: statt Erdnussöl  
kann man 2 EL  
Erdnussmus mit  
Olivenöl vermischen

Agavendicksaft,  
Essig,  
Salz,  
Pfeffer  
Sojasauce und  
Erdnussöl in eine ca. 400 ml umfassende Flasche geben und kräftig schütteln oder mit dem Pürierstab aufschlagen. Dressing über den Salat geben.  
Das Dressing ist im Kühlschrank ca. 2-3 Wochen haltbar.