



VEGETARISCHES BOHNEN-CURRY

Zutaten

Für 2 Personen

2 EL Olivenöl
1 große weiße Zwiebel
100 g trockene Linsen
2 Knoblauchzehen
3 EL Currypulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer
1 Dose passierte Tomaten
1 Dose Garbanzo-Bohnen
1 Dose Kidneybohnen
Salz und Pfeffer

Schritte

- 1.** Erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und braten Sie die Zwiebel, bis sie weich ist. Mischen Sie die Linsen und den Knoblauch unter und würzen Sie sie mit Currypulver, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer. Kochen Sie alles 2 Minuten lang unter Rühren.
- 2.** Rühren Sie die Tomaten, Kichererbsen, Kidneybohnen und Rosinen ein. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig und lassen Sie alles mindestens 1 Stunde lang köcheln, dabei gelegentlich umrühren.