

Ananas-Sellerie-Curry mit Linsen



Zubereitungszeit

40 Minuten + 1¼ Stunden im Ofen garen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 620 kcal

Eiweiss: 21 g

Fett: 30 g

Kohlenhydrate: 66 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu Parfümreis servieren.

Zutaten

1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1	Zitronengrasstängel
30 g	Galgant
2	rote Chilischoten
1 TL	Salz
1 TL	brauner Zucker
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Korianderkörner
1 TL	Currypulver Indien
1	kleinere Ananas
350 g	Stangensellerie
250 g	grüne Linsen
2 EL	Rapsöl
5 dl	Kokosmilch
2 dl	Wasser

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Zwiebel, Knoblauch, Zitronengras und Galgant grob hacken. Chilis halbieren und entkernen. Alles hacken. Mit Salz, Zucker, Kreuzkümmel und Koriander im Mörser fein zerstoßen oder pürieren. Currypulver begeben.
2. Ananas schälen, Augen entfernen, die Frucht längs in Schnitze schneiden. Schnitze dünn mit etwa der Hälfte der Currypaste bestreichen. In eine grosse, ofenfeste Form geben. Im Ofen 30 Minuten backen, bis der Curry leicht angebräunt ist.
3. Inzwischen von den Selleriestängeln die fasrigen Stellen entfernen. Gemüse in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden. Linsen im Öl andünsten. Restliche Currypaste begeben und kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen. Sellerie dazugeben. Alles zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Linsengemüse zu den Ananas geben. Das Gericht im Ofen zugedeckt ca. 45 Minuten fertig garen. Wenn die Linsen zu viel Flüssigkeit aufnehmen, noch etwas Wasser dazugeben. Das Gericht mit Salz abschmecken.