



Curry de brocoli et lentilles corail au lait de coco

Octobre



Ingrédients

Ingrédients pour 4 pers. :

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 700 g de brocoli
- 200 g de lentilles corail
- 1 c.à.s. d'huile de colza
- 400 ml de lait de coco
- 800 ml d'eau
- 1 c.à.s. de bouillon de légumes en poudre
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 3 c.à.s. de poudre de curry
- 1 c.à.c. de cumin moulu
- 1 pincée de sel et de poivre
- 40 g d'amandes effilées
- 1 citron/lime

Préparation

- Éplucher et couper l'oignon, l'ail et le gingembre en petits dés.
- Laver le brocoli, le couper en petits bouquets. Éplucher la tige, en retirer l'extrémité dure, puis couper le reste en dés.
- Mettre les lentilles dans une passoire, les rincer à l'eau froide puis les laisser égoutter.
- Faire chauffer 1 c.à.s. d'huile dans une grande casserole. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre.
- Ajouter le brocoli, les lentilles, le lait de coco, l'eau et le bouillon de légumes en poudre. Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et le brocoli soient tendres.
- Assaisonner avec le piment de Cayenne, le curry et le cumin.
- Saler et poivrer selon le goût.
- Pendant ce temps, faire griller les amandes effilées dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées et dégagent une bonne odeur.
- Dresser le curry dans des bols, arroser de jus de citron (vert), parsemer d'amandes grillées et servir avec du couscous, du boulgour, du riz, du chapati ou du pain naan.

CONSEIL : On peut ajouter un peu de yaourt nature ou de yaourt au soja au moment de servir - cela apporte une note douce et fraîche.



Brokkoli-Linsen-Curry mit Kokosmilch

Octobre



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 700 g Brokkoli
- 200 g rote Linsen
- 1 EL Rapsöl
- 400 ml Kokosmilch
- 800 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 3 EL Currypulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 40 g Mandelsplitter
- 1 Zitrone/ Limette

Zubereitung

- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
- Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Den Strunk schälen, das harte Ende entfernen und den Rest würfeln.
- Die Linsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten.
- Brokkoli, Linsen, Kokosmilch, Wasser und Gemüsebrühepulver hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Brokkoli gar sind.
- Mit Cayennepfeffer, Currypulver und Kreuzkümmel würzen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In der Zwischenzeit Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
- Curry in Schalen anrichten, mit Zitronen- oder Limettensaft beträufeln, mit Mandelsplittern bestreuen und mit Couscous, Bulgur, Reis, Chapati oder Naan-Brot servieren.

TIPP : Etwas (pflanzlicher) Naturjoghurt kann beim Servieren hinzugefügt werden - das sorgt für eine milde und frische Note.





Curry de brocoli et lentilles corail au lait de coco

Octobre



Ingrédients

Ingrédients pour 4 pers. :

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 700 g de brocoli
- 200 g de lentilles corail
- 1 c.à.s. d'huile de colza
- 400 ml de lait de coco
- 800 ml d'eau
- 1 c.à.s. de bouillon de légumes en poudre
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 3 c.à.s. de poudre de curry
- 1 c.à.c. de cumin moulu
- 1 pincée de sel et de poivre
- 40 g d'amandes effilées
- 1 citron/lime

Préparation

- Éplucher et couper l'oignon, l'ail et le gingembre en petits dés.
- Laver le brocoli, le couper en petits bouquets. Éplucher la tige, en retirer l'extrémité dure, puis couper le reste en dés.
- Mettre les lentilles dans une passoire, les rincer à l'eau froide puis les laisser égoutter.
- Faire chauffer 1 c.à.s. d'huile dans une grande casserole. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre.
- Ajouter le brocoli, les lentilles, le lait de coco, l'eau et le bouillon de légumes en poudre. Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et le brocoli soient tendres.
- Assaisonner avec le piment de Cayenne, le curry et le cumin.
- Saler et poivrer selon le goût.
- Pendant ce temps, faire griller les amandes effilées dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées et dégagent une bonne odeur.
- Dresser le curry dans des bols, arroser de jus de citron (vert), parsemer d'amandes grillées et servir avec du couscous, du boulgour, du riz, du chapati ou du pain naan.

CONSEIL : On peut ajouter un peu de yaourt nature ou de yaourt au soja au moment de servir - cela apporte une note douce et fraîche.



Brokkoli-Linsen-Curry mit Kokosmilch

Octobre



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 700 g Brokkoli
- 200 g rote Linsen
- 1 EL Rapsöl
- 400 ml Kokosmilch
- 800 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 3 EL Currypulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 40 g Mandelsplitter
- 1 Zitrone/ Limette

Zubereitung

- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
- Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Den Strunk schälen, das harte Ende entfernen und den Rest würfeln.
- Die Linsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten.
- Brokkoli, Linsen, Kokosmilch, Wasser und Gemüsebrühepulver hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Brokkoli gar sind.
- Mit Cayennepfeffer, Currypulver und Kreuzkümmel würzen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In der Zwischenzeit Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
- Curry in Schalen anrichten, mit Zitronen- oder Limettensaft beträufeln, mit Mandelsplittern bestreuen und mit Couscous, Bulgur, Reis, Chapati oder Naan-Brot servieren.

TIPP : Etwas (pflanzlicher) Naturjoghurt kann beim Servieren hinzugefügt werden - das sorgt für eine milde und frische Note.

