

## Fenchel-Linsen-Curry (2 Portionen)

Der Fenchel kann mit dem gesamtem Grün verwendet werden, nur Strunk rausschneiden.

**Dauer:** 30 Minuten

**Zutaten:** Fenchel aus deiner Kiste  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
250ml Gemüsebrühe  
400ml Kokosmilch/Hafersahne  
2 EL Senf  
250g gelbe Linsen  
1-2 TL Cayennepfeffer  
1 EL gelber Curry  
1 EL Salz  
2 EL Hefeflocken *optional*  
Reis oder Pellkartoffeln als Beilage  
Petersilie *optional*

### Zubereitung:

Fenchel und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Alles scharf in ausreichend Öl anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Senf untermischen und die Kokosmilch/Hafersahne dazugeben und erneut aufkochen lassen. Hitze reduzieren und die restlichen Gewürze und Hefeflocken einstreuen. Erst gegen Ende die Linsen dazugeben, die Hitze niedrig stellen und die Linsen ziehen lassen, bis sie bissfest aufgequollen sind. Gegebenenfalls etwas heißes Wasser nachfüllen und die Hitze noch weiter reduzieren und länger ziehen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit heißen Pellkartoffeln oder Reis servieren und wahlweise mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

**Guten Appetit!**

