

# Rezept der Woche

## Gelbe Bete-Linsen-Curry (vegan & glutenfrei)



Tipp: Besonders lecker mit Kokos-Reis.

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Gelbe Bete
- 2 kleine Zwiebeln
- etwas Petersilie (gehackt)
- ein Spritzer Zitrone
- 200 g rote Linsen
- 2 bis 3 TL Curry
- ½ bis 1 TL Curcuma
- 4 EL Erdnüsse (geröstet)
- 200 bis 400 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- optional etwas (Soja-) Sahne

### Zubereitung:

Die gelbe Bete dünn schälen und waschen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, hacken und in etwas Olivenöl goldgelb anschwitzen. Curry und Curcuma dazugeben und kurz mit anrösten.

Die Linsen in einem feinen Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Mit den Betewürfel zu den Zwiebeln geben. Gut umrühren und mit Gemüsebrühe aufgießen, bis alles bedeckt ist. Bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren und eventuell etwas Brühe nachgießen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Wer mag verfeinert mit etwas (Soja-) Sahne. Mit gehackter Petersilie und gerösteten Erdnüssen bestreut servieren – am besten mit Reis.