



## Blumenkohl-Linsen-Curry mit Joghurt-Dip

1 Blumenkohl	waschen, den Strunk entfernen und in kleine Röschen schneiden.
2 Zucchini	und
800 g Möhren	waschen und in Scheiben schneiden.
1 Süßkartoffel	und
1 Zwiebel	schälen und in kleine Würfel schneiden.
400 g rote Linsen	nach Packungsanweisung zubereiten und danach zur Seite stellen.
4 EL Brat-Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Möhren, Blumenkohl und Süßkartoffel für ca. 3 Minuten anbraten. Danach die Zucchini und
4 TL Currypulver	dazugeben und für weitere 2 Minuten braten.
1 l Gemüsebrühe	einrühren und für 10 Minuten köcheln lassen. Für den Dip
1 Bund Petersilie	waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Mit
400 g Naturjoghurt	verrühren und mit
Salz	und
Pfeffer	abschmecken. Zum Schluss die Linsen zum gebratenen Gemüse in die Pfanne geben und ebenfalls gut abschmecken. Mit dem Joghurt-Dip servieren.

**Biolandhof Avena/Dreyer GbR**

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn  
04920 / 318

info@biolandhof-avena.de  
www.biolandhof-avena.de