

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn
04920 / 318

info@biolandhof-agena.de
www.biolandhof-agena.de



Steckrüben-Linsen-Curry aus dem Ofen

- | | |
|----------------------|--|
| 1,2 kg Steckrüben | schälen, waschen und in Stifte schneiden. 250 ml Wasser aufkochen. |
| 2 TL Currypaste | und |
| 1 TL Salz | einrühren. Steckrübenstifte zugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. |
| 4 rote Zwiebeln | schälen und ebenfalls in Spalten schneiden. Steckrüben samt Garwasser in eine Auflaufform geben, darauf |
| 250 g rote Linsen | und die Zwiebeln verteilen. 200 ml Wasser aufkochen. |
| 2 TL Gemüsebrühe | sowie |
| 200 g Sahne | einrühren. Mit |
| etwas Pfeffer | würzen und über die Linsen gießen. Die Auflaufform mit Alufolie zudecken. Im vorgeheizten Backofen (180°C) ca. 30 Minuten garen. Folie entfernen und weitere 20 Minuten garen. |
| 2 EL Mandelblättchen | in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. |
| 3 Stiele Minze | und |
| 5 Stiele Petersilie | sowie |
| etwas Schnittlauch | waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Linsencurry mit Mandeln und Kräutern bestreut genießen. |