

Linsen-Kartoffel-Curry

„Winterlieblich“

Zutaten

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 1 kg Kartoffeln
- 2-3 EL Öl
- 250 g Pardina-Linsen
- Currypulver, Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- 50 g geröstete Pistazien (in Schale)
- 5-6 Stiele Petersilie
- 50 g Soft-Aprikosen

Zubereitung (leicht)

60 Minuten

Für die Suppe das Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten und Linsen darin andünsten. Mit 1–2 EL Curry bestäuben, anschwitzen. Mit 1 1/2 l Wasser ablöschen, aufkochen. Mit Brühe, Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen. Ca. 30 Minuten garen.

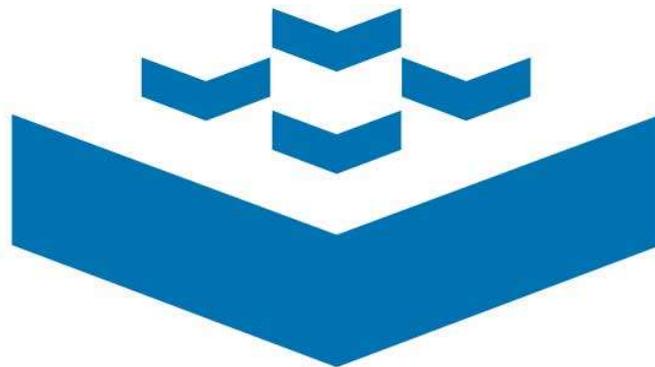
Für die Pistazien-Gremolata inzwischen Pistazien aus der Schale lösen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Aprikosen fein würfeln. Alles mischen und zum Curry reichen.

Nährwerte pro Portion

1 Portion ca. :

- 350 kcal
- 15 g Eiweiß
- 9 g Fett
- 49 g Kohlenhydrate

**Das Mensa-Team wünscht Euch
„Guten Appetit“**



**Studentenwerk
im Saarland e.V.**