



## Belugalinsencurry

Von Dorothea Neumayr aus dem „Lebensenergie-Kochbuch“

### Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Möhren
- 150 g Petersilienwurzeln
- 1 reifer Pfirsich
- 150 g Papaya
- ½ Bund frischer Koriander
- 1 EL Kokosöl
- 80 g Belugalinsen
- Currypulver
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 80 ml Bio-Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch
- 1 EL Soja Cuisine

### Zubereitung:

1. Möhren und Petersilienwurzeln waschen und schälen und in ca. 1 cm große Scheiben schneiden.
2. Den Pfirsich waschen, entsteinen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Papaya schälen, Kerne herauslöffeln und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, abzupfen und die Blättchen fein hacken.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Wurzelgemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. Linsen und Pfirsich unterheben und ca. 8 Minuten mitbraten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.
4. Brühe und Kokosmilch angießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen. Soja Cuisine einrühren und sämig einkochen lassen. Papaya und Koriander unter das Curry heben und mit den Gewürzen abschmecken.