



### LINSEN-PAPAYA-CURRY

#### Zutaten für 2 Personen:

- 100g Belugalinsen
- 300g Papaya, in ca. 2cm große Würfel geschnitten + **Kerne**
- 1 rote Paprika, in ca. 2cm große Würfel geschnitten
- 500g Babyspinat, gewaschen
- 1 Schalotte, in feine Ringe geschnitten
- 2 - 3cm frischer Ingwer, fein gewürfelt
- 1 Stange Zitronengras, grob geschnitten
- 1 TL Kokosöl
- 250ml Kokosmilch
- 1 EL Currypulver
- Sojasauce
- 1 Limette, Saft und Schale
- 1 Handvoll Cashewkerne, geröstet
- Optional: frische Sprossen, Keime, Korianderblätter

#### Zubereitung:

Die Belugalinsen waschen, in einen Topf mit kaltem Wasser geben und kochen lassen – eventuell während des Kochens Wasser nachgeben. Die Kochzeit dauert etwa 20 Minuten – bitte erst nach dem Kochen salzen, da sich sonst die Garzeit verlängert. Die gekochten Linsen abtropfen lassen und beiseitestellen.

Das Kokosöl in einem Wok erhitzen, Schalotten Ringe, Ingwer und Zitronengras zufügen und sanft anbraten, Currypulver darüber streuen und kurz „aufschäumen“ lassen.

Die Paprikawürfel in den Wok geben, etwas andünsten, dann Kokosmilch und Linsen zugeben. Alles etwas einköcheln lassen, bis die Kokosmilch eine schöne cremige Konsistenz erreicht hat.

Erst die Spinatblätter, dann die Papaya-Würfel vorsichtig unterheben. Das Curry mit Sojasauce sowie Limettensaft und -schale würzen, mit den Cashewkernen und den **Papayakernen** bestreuen und nach Belieben mit Sprossen, Keimen oder Kräutern dekorieren.

Als Beilage passt Naturreis oder gekeimter Reis.

... und dann genießen und träumen ... ☺

**Guten Appetit  
wünschen euch  
Elina & Nana!**

Träumt ihr auch von „Sommer, Sonne, Sonnenschein“, einem „Hauch von Exotik“ oder vielleicht einfach nur einer „kunterbunten Welt“? Bei all diesen Nachrichten um uns herum, den zeitweise sehr grauen und kalten Tagen und dem ausgefallenen Karneval (-;-) brauche ich dringend etwas Farbenfrohes, das mich bei Laune hält und mich in Gedanken verreisen lässt – also: Auf geht’s in die Küche ...

#### **NANA SAGT ...**

*Ich liebe so eine Kombi mit Papaya und Linsen, wie gesund und wunderbar ist das denn und das Auge isst auch noch mit!*

