



## Steckrüben-Curry mit Linsen

### Zutaten

600	g	Steckrübe
2		Mohrrüben
2		Zwiebeln
1		Knoblauchzehe
1	TL	Rapsöl
1	EL	Curry
100	g	kleine Linsen
1		Lorbeerblatt
300	ml	intensive Gemüsebrühe
	evtl.	jodiertes Salz, Pfeffer
1	EL	gehackte Petersilie



### Zubereitung

Steckrübe, Möhren und Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch pellen und pressen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Curry zugeben und kurz anschmoren. Das restliche Gemüse gemeinsam mit den abgewaschenen Linsen und dem Lorbeerblatt zugeben und mit der Brühe auffüllen. Bei schwacher Hitze ca. 15 – 20 Min. garen.

Das Curry abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Wenn Sie das Curry ohne Beilagen essen reicht es für 2 – 3 Personen. Ansonsten eignen sich mageres Fleisch oder Fisch als Ergänzung.

### Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	157	Kilojoule	:	615
Eiweiß	:	9 g	Ballaststoffe	:	9 g
Fett	:	2 g			
Kohlenhydrate	:	24 g			