



aareguet.ch Linsä-Dinkel-Curry

Zutaten für 4 Personen

100 g aareguet.ch Kernotto (Dinkelkörner)
150 g aareguet.ch Linsä
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
75 g Mandelstifte
2 EL aareguet.ch Rapsöl
Pfeffer, Salz, Curry oder Curypaste
200 g Ananas
wenig frischer Ingwer

Zubereitung

1. Wasser in einer Pfanne aufkochen.
2. aareguet.ch Linsä und aareguet.ch Kernotto (Dinkelkörner) beigeben und 20-30 Minuten köcheln lassen. Restliches Wasser abgiessen.
3. Zwiebel fein hacken, Knoblauchzehen pressen und Mandelstifte grob hacken
4. aareguet.ch Rapsöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Mandeln darin dünsten. Die gekochten aareguet.ch Linsä und Dinkelkörner beigeben und ebenfalls andünsten.
5. Nach Belieben mit Pfeffer, Salz, Curry oder Curypaste scharf würzen.
6. Ananas in Stücke schneiden und dazu mischen.
7. Mit frischem Ingwer abschmecken.

weitere Infos ↴

