Rote Linsen Curry

Zutaten

1	Zwiebel, halbiert
2	Knoblauchzehen
20 g	Olivenöl
200 g	rote Linsen (oder braune Linsen)
600 g – 1 kg	Passierte Tomaten oder halb Wasser, halb Passata
1 Dose	Kokosmilch (400 g) oder halb Wasser, halb Sahne
2 TL	Currypulver
2 TL	Paprika edelsüß
2 TL	Steinsalz
optional:	Spinat oder Erbsen oder Petersilie (frisch oder TK)

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken.
   Im TM 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und dünsten.
   Im TM Öl zugeben und 2 Min./120 °C/Stufe 2

3. Tomaten, Kokosmilch, Linsen und Gewürze zugeben und 20 Min. köcheln lassen.
   Im TM 20 Min./95 °C/Stufe 2

4. Optional gegen Ende Spinat, Erbsen oder Petersilie zugeben.

5. Abschmecken, ggf. nachwürzen und genießen. Schmeckt pur oder zu Vollkornreis, Hirse, Kartoffeln o.ä.

Variation: Linsen-Tomaten-Suppe Currypulver weglassen und stattdessen 1 geh. TL Gemüsebrühepulver /-Paste verwenden.