

ASIA-RATATOUILLE-CREME

Zutaten

1 kleine Zucchini (ca. 100 g)

1 Aubergine (ca. 150 g)

1 rote Paprikaschote (ca. 150 g)

5 EL rote Linsen

¼ Tasse Wasser

2 EL Ghee

2 Schalotten (ca. 80 g)

1 Knoblauchzehe und 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer (ca. 2cm)

Kreuzkümmel, Koriandersamen, Senfsamen grob mörsern

Salz, Chiliflocken und Limettensaft

Zubereitung

Zucchini, Aubergine und Paprikaschote putzen, waschen und fein würfeln. Schalotten, Knobi und Ingwer schälen und fein hacken.

Ghee in einer Pfanne erhitzen Kreuzkümmel, Koriander und Senfsaat kurz anrösten. Anschließend Schalotten, Knobi und Ingwer hinzugeben und andünsten. Das Gemüse dazu geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze in 5-6 Min. hellbraun braten.

Zum Schluss die roten Linsen hinzufügen und mit dem Wasser nochmals 5 Min. mit Deckel köcheln lassen.

Die Hälfte der Gemüsepfanne fein pürieren mit den restlichen Gemüswürfelchen vermischen und mit Salz, Chiliflocken und Limettensaft abschmecken.

Schmeckt besonders gut mit Walnuss-Baguette, Ciabatta oder Reiswaffeln.

Haltbarkeit im Kühlschrank 3Tage



KARIN SCHULLER
SPEZIALISTIN FÜR ERNÄHRUNG

Dollendorfer Allee 24

53227 Bonn

Tel. 0228 / 94 84 788

E-Mail: info@gesundheit-aus-dem-kochtopf.de

Homepage: www.gesundheit-aus-dem-kochtopf.de