



## Alblinsen-Curry mit Wiesen-Kerbel

### Zutaten:

250 g Alblinsen  
 1 EL dunkle Senfkörner  
 2-3 EL geklärte Butter (Butterschmalz)  
 3 rote Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 1 TL Ingwer gerieben  
 ½ Chilischote  
 ½ TL Kurkuma  
 1 TL Kreuzkümmel  
 1 TL Curry  
 1 Tasse Kokosmilch  
 Salz, Pfeffer  
 100 ml Joghurt natur  
 Wiesen-Kerbel, junge, frisch ausgetriebene Blätter

### Zubereitung:

Alblinsen in kaltem Wasser aufsetzen, erhitzen und 20 Minuten köcheln lassen.  
 Die fertigen Linsen (Garprobe machen) zum Abtropfen in ein Sieb geben.

Senfkörner bei hoher Hitze in einem Topf ohne Fett anrösten, bis sie springen. Geklärte Butter zufügen und darin die fein gewürfelten Zwiebeln glasig dünsten. Gehackten Knoblauch, Ingwer, die entkernte, fein gewürfelte halbe Chilischote, Kurkuma und Kreuzkümmel zufügen. Mit Curry einstäuben. Kokosmilch einrühren und 3 Minuten köcheln lassen.

Die Linsen in den Topf geben und das Joghurt einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Tellern anrichten und grob gehackte Wiesen-Kerbel-Blättchen darüberstreuen. Gutes Brot dazu reichen.