



Chinakohl mit Champignons und roten Linsen

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

200 g Rote Linsen
2 Möhren
1 Chinakohl

1 Chilischote

Linsen waschen und abtropfen lassen.
Möhren putzen, waschen und grob hobeln.
Vom Chinakohl den Strunk herausschneiden, den Kohl in ca. 5 mm breite Streifen schneiden und waschen, abtropfen lassen.
Chillischote halbieren, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden.

50 g Champignons
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl
½ TL Currypulver

200 ml Gemüsebrühe

Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Öl erhitzen und die Champignons und den Knoblauch darin anschwitzen lassen. Im Anschluss das Currypulver, Chili, Möhren und den Chinakohl hinzugeben.
Mit der Brühe ablöschen. Linsen unterrühren.
Unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

2 EL Mangopüree
Sojasauce hell

Zum Schluss Mangopüree zugeben und mit der Sojasauce abschmecken.