



## **Linsen-Spinat-Curry mit Minze**

Wenn Tanja Grandits ein für sie typisches Gericht – einen sogenannten »Signature Dish« – nennen müsste, wäre es wohl das grüne Linsencurry.

Es begleitet Tanja Grandits schon seit vielen Jahren, und sie hat es in immer neuen Varianten schon für Hunderte von Gästen zu verschiedenen Anlässen gekocht. Angefangen hat aber alles zu Hause mit dieser sommerlichen Variante mit viel frischer Minze.

### **Zutaten**

für 4 Personen

#### **Curry**

- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Ingwer, geschält und fein gewürfelt
- 4 Schalotten, geschält und fein gewürfelt
- 2 EL grüne Currypaste
- 1 EL Minz-Koriander-Mix \*
- 300 ml Gemüsefond
- 400 ml Kokosmilch
- Salz

#### **Linsen**

- 250 g Belugalinsen
- 300 g Blattspinat, gewaschen
- 4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 Bund Minze, fein geschnitten

## Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb kalt abspülen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedeckt etwa 10 Minuten köcheln, dann im Kochwasser auskühlen lassen; so behalten sie ihre schöne schwarze Farbe.
2. Für das Curry in einem Topf das Kokosöl erhitzen und darin Ingwer und Schalotten anbraten. Die Currypaste und den Minz-Koriander-Mix dazugeben und 2 Minuten mit anschwitzen. Gemüsefond und Kokosmilch dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
3. Linsen, Spinat, Frühlingszwiebeln und Minze in die Currysauce geben, noch einmal aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen.

### \*Minz-Koriander-Mix

Ein sehr frischer Mix für gebratene Gemüse und Suppen.

2 TL	Koriandersamen
1 ½ TL	Bockshornklee
1 TL	Kardamomkapseln
1 EL	Kurkuma, gemahlen
3 EL	getrocknete Minze, gemahlen
1 TL	Ingwerpulver
¼ TL	Nelkenpulver

1. Koriander, Bockshornklee und Kardamom trocken in einer Pfanne rösten. Auskühlen lassen und im Mörser zerreiben.
2. Mit den restlichen Zutaten mischen. Luftdicht und lichtgeschützt aufbewahren.