



Kürbis-Linsen-Curry mit Zitronen-Joghurt Dip & glutenfreiem Fladenbrot



Curry 1 Tasse rote Zwicky-Linsen 1 Zwiebel, geschnitten Weisswein Sojasosse 1 Zucchini, gewürfelt 1 Karotte, gewürfelt 6 Champignons 1 kleiner Kürbis, gewürfelt (Butternuss/Hokkaido) 1 Dose Pelati 1 Beutel Kokosmilch Currypulver, Gewürze	Die Zwiebel und die Linsen mit etwas Olivenöl in einem Topf rösten bis es lecker duftet. Dabei immer rühren und aufpassen, dass nichts anbrennt. Schliesslich mit Weisswein ablöschen und die Sojasosse plus etwas Wasser dazugeben. Die Kürbis Würfel hinzufügen. 10min köcheln lassen. Das restliche Gemüse sowie die Pelati dazugeben und weiter köcheln lassen. Eventuell zwischendurch etwas Flüssigkeit (z.B Wasser) ergänzen. Gewürze hinzufügen. Die Menge sollte nach dem eigenen Geschmack dosiert werden. Also: ein bisschen würzen, probieren und evtl. nachwürzen. Die Kokosmilch beifügen. Ungefähr weitere 10min köcheln lassen.
Zitronen-Joghurt Dip 400g Soja Joghurt Limetten/Zitronensaft Salz	Alles vermischen. Auch hierbei gilt: etwas würzen, probieren und evtl. nachwürzen. Den Dip im Kühlschrank ziehen lassen.
Fladenbrot glutenfrei 250g Zwicky-Helle Mehlmischung 70ml Wasser 70ml pflanzliche Milch 1 TL Backpulver Salz	Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Wasser und Milch vermischen. Zusammen mit der Mehlmischung gut vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig werden dann dünne Fladen ausgerollt. In der Pfanne etwas Öl erhitzen und die Fladen darin backen. Schliesslich diese bei ca. 60°C im Ofen warm halten.

Tipp: Es kann nach belieben auch Reis zum Curry serviert werden. Lecker ist es auch zusätzlich mit gewürfeltem Tofu im Curry.