

Heute ess ich

Beitrag von „Kiggie“ vom 6. Oktober 2019 21:33

[Zitat von Miss Jones](#)

Mensch [@Kiggie](#) - Rezept?

Und... wieso isn das "vegan" so wichtig? Darf Essen nicht mehr schmecken?

Doch! Und ich esse auch Fleisch. Ab und an finde ich es nur interessant, dass man ab und an kocht, und es eben zufällig vegan ist, ohne eben das man darauf achtet. Das geht eher in die Richtung von Leuten die bei vegan nur an Salat denken 😊

Angaben sind Pi mal Daumen. Habe relativ frei Schnauze gekocht.

1-2 Zwiebeln in Öl anbraten

Circa 400-600 g Kürbis vorbereiten, würfeln und mit anbraten.

200 g Rote Linsen dazu

Mit ca 250 mL Brühe ablöschen

500 mL Kokosmilch dazu

1-2 EL Curry, 1 EL paprika, Pfeffer, Koriander nach Geschmack dazu. (Chili wer mag ...)

20-30 Minuten köcheln, bei Bedarf noch Flüssigkeit nachfüllen.

Abschmecken, fertig.

Achso bei mir gab es Basmatireis dazu.