

# **Blumenkohl-Linsen-Pfanne**

## **Baguette**

### **Zutaten für 4 Portionen:**

600g Blumenkohl  
250g Möhren  
80g getrocknete Datteln  
200g rote Linsen  
2 EL Öl  
1 TL Currypulver  
2 TL Gemüsebrühe  
2 Stiele Koriander  
200g Sahnejoghurt (griechisch)  
1 TL Speisestärke  
Salz  
Pfeffer  
Baguette

### **Zubereitung (ca. 40 Min):**

Blumenkohl putzen und waschen. Röschen vom Strunk schneiden.  
Möhren schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden

Blumenkohl und Möhren in heißem Öl braten  
Linsen und Datteln zugeben und mitbraten  
Mit Curry bestäuben  
500ml Wasser zugießen  
Brühe einrühren, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen

Koriander waschen und Blättchen abzupfen.  
150g Sahnejoghurt und Stärke verrühren.  
Joghurt unter die Linsen rühren, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.  
Restlichen Joghurt als Kleckse auf die Linsenpfanne geben und mit Koriandergrün bestreuen. Mit Baguette servieren.