

Steckrüben waren in Kriegszeiten ein wichtiger Kohlenhydratlieferant. Mit Steckrüben können Sie Purées, Eintöpfe, Salate, Suppen – kombiniert mit anderen Gemüsesorten, Kräutern, Fleisch oder Fisch. Hier ist eine vegetarische Variante mit Curry.

STECKRÜBEN-SÜSSLUPINEN-DAL

Für 4 Personen:

- ☼ 2 Zwiebeln
- ☼ 2 Knoblauchzehen
- ☼ 3 cm Ingwer
- ☼ 1 Steckrübe
- ☼ 2 Möhren
- ☼ 3 EL Kokosöl
- ☼ 100 g rote Linsen
- ☼ 500 g Gemüsebrühe
- ☼ 100 g Süßlupinen-Schrot
- ☼ 1 TL Kurkuma
- ☼ 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ☼ 3 EL Tomatenmark
- ☼ 1 Bund glatte Petersilien
- ☼ 200 ml Kokosmilch
- ☼ Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zwiebeln, Knoblauch und Steckrüben schälen. Petersilienbund waschen. Ingwer und Möhren gut waschen evtl. bürsten oder schälen. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilienstängel und Ingwer hacken und in Kokosöl andünsten. Steckrüben und Möhren in Stifte schneiden, Beides zu den Zwiebeln dazugeben und köcheln. Linsen und Gemüsebrühe dazugeben, 10 Minuten köcheln lassen. Süßlupinen-Schrot, Kokosmilch, Gewürze und Tomatenmark unterrühren. Mit gehackten Petersilienblättern servieren. Dazu passt Basmatireis oder Nudeln.