

TANDOORI GEMÜSE MIT LINSEN



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.50

Nährwert pro Rezept

339 Kcal, 20 g Fett, 21 g KH

Zutaten

2 g Sonnenblumenöl

10 g Rote Linsen

10 g Gelbe Linsen

30 g farbige Peperoni, grob würfeln

30 g Aubergine, grob würfeln

20 g Zwiebeln, grob würfeln

2 g Ingwer, feine Scheiben

30 g Blumenkohl, kleine Röschen

100 g Kokosmilch

3 g RedLine Tandoori

2.5 g RedLine Helvetica

RedLine Scharfmacher

1

alles zusammen weichkochen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe