

## Sattmacher Tomaten-Linsen-Curry

120g Basmati Reis	nach Packungsanweisung gar kochen
	in der Zwischenzeit
40 g rote Linsen	In
250 ml Wasser	Und
½ TL Salz	aufkochen
Chillischote	zugeben und 15 Min köcheln lassen
	in einem extra Topf
1 EL Öl	erhitzen und
1 cm Ingwerwurzel	geschnitten
1 Zwiebel	gewürfelt
1 – 2 TL Curry	
1 Knoblauchzehe	gepresst, 3 Min dünsten
1 Dose Tomate in Stücken	zugeben und weitere 3 Min dünsten
	Linsen abgießen, zugeben und nochmals 3 Min dünsten
	Linsen zugeben und mit
Salz	abschmecken
½ Bund Petersilie	hacken und zugeben
	Mit dem Reis servieren



**Hier findest Du immer die neuesten  
Online-Shopping-Gutscheine.  
Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf.  
Klicke hier >>**

**Guten Appetit**

**Energiewert**

**700 Kcal gesamt**

**nach WeightWatchers**

**18 ProPoints gesamt**

**WeightWatchers-Fitformel**

**Pflanzenöl, Kohlehydrate, Eiweiß,  
Gemüse**

**geeignet zum**

**sofort genießen, aufwärmen,  
mitnehmen**

Viel Spass beim Nachkochen.



**Hier findest Du immer die neuesten  
Online-Shopping-Gutscheine.  
Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf.  
Klicke hier >>**