



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

**Indische Linsesuppe**

\*\*\*\*\*

**Karotten in Kokossauce**

\*\*\*\*\*

**Geschmortes Tandoori Lamm**

\*\*\*\*\*

**Indischer Lammtopf mit Joghurt**

\*\*\*\*\*

**Gewürzreis**

**Zutaten:**

**Zubereitung:**

**Karotten in Kokossauce**

700 g	Karotten
4 Stk	Schalotten
200 g	Spinat
30 g	Kaschukerne
1/2 EL	Bratbutter
1 Stk	Nelke
1 TL	Kreuzkümmel
2 EL	Senfsamen
1 Stk	Lorbeerblatt
1/2 Dose	Kokosnussextrakt

Karotten in halbzentimeterbreite Rädchen schneiden. Die Schalotten schälen. Spinat waschen.

Kaschukerne grob hacken. Grosse Bratpfanne leer erhitzen und die Kaschukerne leicht rösten. Sofort herausnehmen.

Bratbutter schmelzen, Nelke, Kreuzkümmel, Senfsamen und Lorbeer unter wenden kurz rösten. Karotten und Schalotten begeben und gut andünsten. Mit Salz abschmecken und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Die Spinatblätter tropfnass unter das Gemüse ziehen und ca. 5 Minuten mitgaren.

Kokosnussextrakt dazugiessen und nur noch erwärmen. Anrichten und mit Kaschukernen überstreuen.