

Linsen-Curry mit Käseomelette

Für das Curry:

½ rote Zwiebel
100 g Kartoffeln
1 TL Rapsöl
200 Milliliter Bio-Gemüsebrühe
1 Karotte/Möhre
35 Gramm rote Linsen
1 kleine Pastinake
1 Stück Hokkaido-Kürbis (ca. 100 g)
½ TL Currypulver

Für das Omelette:

1 Ei
1 EL Wasser
35 Gramm Feta
Pfeffer, Salz
Schnittlauch

Unser Tipp: Wer keine so kleine Pfanne besitzt, nimmt einfach eine etwas größere, bäckt ein dünneres Omelette und klappt es nach dem Stocken in der Mitte zusammen.

Zwiebel schälen und würfeln. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig anschwitzen. Kartoffelwürfel zugeben, kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Karotte/Möhre und Pastinake schälen, Kürbis waschen und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Karotte und rote Linsen nach 5 min Garzeit zu den Kartoffeln geben. Nach weiteren 3 Minuten restliches Gemüse zugeben. Mit Curry würzen. Noch 5 min fertigaren.

Für das Omelett Ei und Wasser verquirlen. Feta-Käse würfeln oder zerbröckeln und zwei Drittel davon zum Ei geben. Eine kleine (Durchmesser 12 cm) beschichtete Pfanne mit Rapsöl einpinseln und erhitzen. Eimischung in die Pfanne geben und bei geringer Hitze stocken lassen. Sobald es fest wird, umdrehen und kurz zu Ende backen.

Curry auf einem Teller anrichten, das Omelette in Streifen schneiden und darauf legen. Mit restlichem Feta und Schnittlauch bestreuen.

