

Linsencurry

Für 4 Lieblingsmenschen

3 handvoll **frisches saisonales Gemüse**

oder Gemüse, das Dir schon lange aus dem Kühlschrank zuruft, jedoch noch nicht erhört wurde ;-)

— halt an, sei still, lausche wie das Gemüse geschnitten werden will.

1 grosse **Zwiebel** – schneiden.

1-2 **Knoblauch-Zehen** – gepresst.

Alles in feinem **Olivenöl** ein paar Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten.

3 **Kartoffeln** – geschält und geschnitten – dazugeben.

1 Tasse von Deinen **Lieblingslinsen** – rot, grün, braun, oder gelb – Du hast die Wahl, Dich zu quälen oder einfach Deine Lieblingsfarbe zu wählen.

Nun ein paar Kaffeelöffel von Deinem **Lieblings-Curry** dazu geben, je nach Deinem Geschmack.

Mit einer Tasse Wasser und 2,5 dl **Kokosnussmilch** ablöschen.

Abschmecken mit etwas **Salz und Pfeffer**

Köcheln lassen, bis es die gewünschte Konsistenz hat.

Nichts tun – nur ruhen – und lassen geschehen – zusehen und zwischendurch viel **Liebe** und etwas **Leichtigkeit** einrühren.

Ein- und ausatmen nicht vergessen, während dem das Curry seinen Duft langsam verbreitet.