



Vegetarische rode curry met blonde linzen

Wij blijven gewoon regelmatig vegetarisch eten en jullie? Het recept van deze vegetarische rode curry stond eigenlijk vorige week op de planning, maar helaas verliep de week even iets anders met een kindje met waterpokken. Gelukkig hebben ze bij ons nu beide de waterpokken gehad. Voor de vleeseters onder ons, voeg een stukje kip of wat gehakt toe is ook ontzettend lekker. Morgen komt er weer een gerecht met vlees online 😊.

Dylan en Eliza-Jane vinden rode curry nog een beetje te pittig, dus maakte ik voor hen een babyproof versie. Eliza-Jane begint wel steeds beter te wennen aan pittige smaken dus gaf ik haar 50/50. Kortom de helft gewone curry en de andere helft de babyproof versie, meng deze door elkaar zodat de smaken mengen. Het percentage bouw ik telkens een beetje op, waardoor ze uiteindelijk gewoon lekker met ons mee kan eten. Dit ga ik overigens ook voor Dylan doen in de toekomst.

Ingrediënten voor 6 personen:

- 1 aubergine
- 1 rode paprika
- 400 gram spinazie
- 1 ui
- 1 pakje rode curry pasta (70 gram)
- 300 gram blonde linzen
- 500 ml groentebouillon
- Chilipoeder
- Olie
- Peper
- Zout
- Voor je baby 1 eetlepel tomatenpuree en 100 ml water

Extra benodigdheden:

- 1 vel bakpapier

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snijd de aubergine in grove stukken en leg deze op de bakplaat. Besprenkel de aubergine met olie en kruid ze met zout en de chilipoeder naar smaak. Schep dit alles goed door elkaar, zodat overal olie en kruiden zitten.

Plaats de bakplaat in de oven en bak de aubergine 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Pel de ui en snipper deze fijn.

Verwarm 1 eetlepel olie in een hapjespan en fruit hier de ui in tot deze glazig is.

Was in de tussentijd de paprika, verwijder de zaadjes en snijd deze in blokjes. Voeg de paprika toe als de ui glazig is en bak deze gedurende 3 minuten mee.

Voeg 1/2^{de} van de spinazie toe en laat deze slinken.

Voeg de currypasta toe en bak deze 2 minuten mee.

Blus dit af met de warme groentebouillon. Voeg ook direct de linzen toe en breng het geheel aan de kook.

Laat de curry 20 minuten met de deksel op de pan op laag vuur pruttelen, tot de bouillon opgenomen is door de linzen en de linzen gaar zijn. Als er nog vocht in de pan zit haal de deksel dan van de pan en laat de curry droog stomen. Mochten de linzen juist nog niet gaar zijn, maar het vocht is wel op, voeg dan wat extra water toe. Blijf af en toe door de pan roeren, zowel als de deksel op de pan zit als wanneer deze ervan af is.

In de tussentijd is de aubergine ook klaar, laat ze zolang in de oven staan maar zet de deur wel op een kier. Houd de aubergine in de gaten, zodat ze niet te bruin worden.

Als de linzen gaar zijn kun je de aubergine met de overige spinazie toevoegen en door de curry roeren. Houdt eventueel een handje spinazie achter voor de garnering.

Als de spinazie geslonken is kun je de curry serveren.

Serveer de curry in de pan met een paar blaadjes spinazie of garneer de borden curry met een paar blaadjes spinazie.

Babyproof

Verwijder voor je baby van een paar stukken aubergine ook de schil. Besprenkel deze stukken wel met olie, maar niet met zout en chilipoeder. Gaar ze net zoals hierboven omschreven staat in de oven met de rest van de aubergine mee. Doordat je de schil hebt verwijderd kun je goed herkennen waar geen zout op zit.

Schil 1/5^{de} van de paprika met een dunschillen en snijd deze in kleine blokjes. Bak deze in een kleine koekenpan.

Voeg de tomatenpuree toe en bak deze gedurende 2 minuten mee.

Snijd in de tussentijd een volle hand spinazie in kleine stukjes en voeg deze vervolgens toe. Bak de spinazie mee tot deze geslonken is. Blus dat af met 100 ml water en voeg direct 50 gram linzen toe.

Laat dit geheel gedurende 20 minuten op laag vuur pruttelen. Als de aubergine gaar is kun je deze toevoegen.

De babyproof versie van de curry is nu ook klaar. Als je baby bijna een jaar is zou je eventueel een theelepel curry pasta toe kunnen voegen. Let wel op de rode curry is wel pittig.