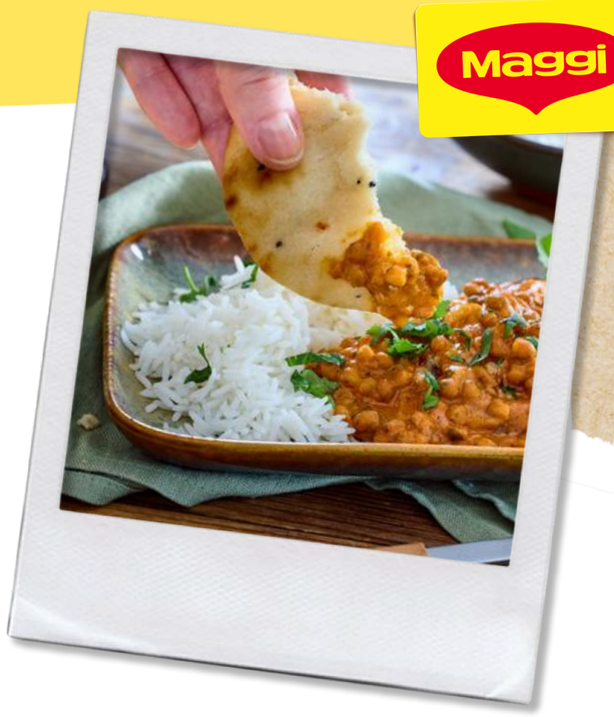

Schnelles Linsen Tikka Masala

Zutaten

- 250 g Basmatireis
- 80 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Glas MAGGI Magic Asia Tikka Masala 10 Min. Sauce
- 400 g Linsen

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Zwiebel schälen und in feine Streifen/Spalten schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Zwiebel darin 2-3 Min. andünsten.
4. MAGGI Magic Asia Tikka Masala Indian Style zugeben und die abgetropften Linsen darin bei geringer Wärmezufuhr ca. 3 Min. heiß werden lassen.
5. Basmati-Reis dazu servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	114 g
Energie	683 kcal
Fett	6 g
Protein	39 g

10 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de