

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Cremiges Linsen Dal

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml passierte Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Öl zum Anbraten
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Salz & Pfeffer
- 3 EL Limettensaft
- Frischer Koriander oder Petersilie
- Optional Chili

Für den Reis:

- 150 g Reis
- 300 ml Wasser
- ½ TL Salz

Zubereitung:

1. **Linsen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. **Zwiebeln, Knoblauch** und **Ingwer** schälen und fein hacken.
2. **Reis** in einem kleinen Topf in Salzwasser kochen.
3. **Öl** in einem Topf erhitzen, **Zwiebeln** 2-3 Minuten glasig dünsten. **Knoblauch** und **Ingwer** 1 Minute mitrösten. **Gewürze** kurz anschwitzen, bis sie duften.
4. **Linsen** hinzufügen, mit **Gemüsebrühe** aufgießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt 8-10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen die Flüssigkeit größtenteils aufgenommen haben.
5. **Kokosmilch** und **passierte Tomaten** unterrühren, weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich und cremig sind. Bei Bedarf mehr Brühe oder Kokosmilch für die gewünschte Konsistenz hinzufügen.
6. Mit **Salz, Pfeffer** und **Limettensaft** würzen.
7. Das Dal mit **Reis** servieren.

Alternative:

Das Dal lässt sich auch super mit Brot kombinieren statt mit Reis. Auch braune Linsen aus der Dose funktionieren, wenn etwas mehr Biss erwünscht ist.