Rote Linsen Dal

Zutaten

Menge	Einheit	Bezeichnung
2	EL	Öl
2		Zwiebeln
4		Knoblauchzehen
2	TL	Ingwer, gerieben
1	TL	Kurkuma
1	TL	Koriander
1	TL	Kreuzkümmel
1	TL	Paprikapulver, edelsüß
1	TL	Garam Masala/Curry
300	g	Linsen, rot
750	ml	Gemüsebrühe
250	ml	Kokosmilch
1	Dose, klein	Tomaten
		Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronen-/Limettensaft
		Petersilie
		Naan-Brot

Portionen: 4

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln würfeln und im Öl goldgelb anbraten. Knoblauch in Scheiben schneiden, Ingwer reiben und zusammen mit den Zwiebeln kurz anschwitzen. Gewürze hinzugeben und kurz anrösten. Linsen in einem Sieb gründlich abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und etwa 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen, bis die Linsen nahezu die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben. Kokosmilch und Tomaten hinzugeben, nochmals aufkochen und ohne Deckel etwa 5 bis 10 Minuten auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronen-/Limettensaft abschmecken und mit Petersilie garnieren. Dazu Naan-Brot servieren.

indisch, Rote Linsen, vegan

From:
https://matthias.moorkamp.info/ - **Swap Space**

Permanent link:
https://matthias.moorkamp.info/rezepte:hauptgerichte:rote_linsen_dal?rev=1707025886

Last update: **2024/02/04 06:51**