

# Rotes Linsen Dahl

---

## Zutaten

- 2 El Öl ( Kokos oder Oliven )
- 2 TI Ingwer, feingehackt
- 1 TI Kurkuma
- 1 TI Koriander
- 1 TI Kreuzkümmel
- 1 TI rotes Paprikapulver
- 1 TI Garam Masala oder anderes Curry
- 1/2 TI Pfeffer
- 2 Zwiebeln, feingehackt
- 1 Knoblauchzehen, feingehackt
- 500 g rote Linsen
- 1000 ml Gemüsebrühe bzw. heißes Wasser mit 1 TI Gemüsebrühe
- 500 ml Kokosnussmilch
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 TI Salz
- 2 TI Kokosblütenzucker oder Zucker
- 2 El Limetten- oder Zitronensaft

## Zubereitung

- Linsen waschen
- Gewürze im Öl erhitzen
- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer ( außer Salz ) dazugeben und anschwitzen
- Linsen mit der Brühe zu den Zwiebeln geben, 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Die Linsen werden dabei den größten Teil des Wassers aufnehmen.
- Tomaten und Salz dazugeben und weitere 15 bis 30 Minuten köcheln lassen
- Kokosmilch zugeben

## Servieren

- Mit Joghurt, Petersilie, Röstzwiebeln, Sesam ganieren
- Reis oder Kartoffelpüree als Beilage