

Rotes Linsen Dahl

Zutaten

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

Zubereitung

- Linsen waschen
- Zwiebeln und Knoblauch im Öl glasig dünsten, Ingwer und Gewürze (außer Salz) dazugeben und anschwitzen
- Linsen waschen und anschließen mit der Brühe zu den Zwiebeln geben, 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Die Linsen werden dabei den größten Teil des Wassers aufnehmen.
- Kokosmilch und Tomaten und Salz dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen

Servieren

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

Ausprobieren

Mit TK Erbsen kombinieren