

# Rotes Linsen Dahl

---

## Zutaten

- 2 El Öl ( Kokos oder Oliven )
- 2 Tl Ingwer, feingehackt
- 1 Tl Kurkuma
- 1 Tl Koriander
- 1 Tl Kreuzkümmel
- 1 Tl rotes Paprikapulver
- 1 Tl Garam Masala oder anderes Curry
- 1/2 Tl Pfeffer
- 2 Zwiebeln, feingehackt
- 4 Knoblauchzehen, feingehackt
- 500 g rote Linsen
- 1000 ml Gemüsebrühe bzw. heißes Wasser mit 1 Tl Gemüsebrühe
- 500 ml Kokosnussmilch
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 Tl Salz
- 2 Tl 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 garnieren
- Reis oder Kartoffelpüree als Beilage