



Indisches Linsen Dal mit Kokos

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 200 g gelbe oder rote Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm frischer Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 EL Pflanzenöl (oder Ghee)
- 1 Msp. gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 1 Prise Garam Masala oder Chilipulver
- Salz
- Pfeffer
- ca. 400 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch
- 3 Stängel frischer Koriander
- 2 EL Cashewkerne
- 1-2 TL Zitronensaft
- Zucker

Zubereitung in 30 Minuten

- 1** Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und klein würfeln.
- 2** In einem Topf das Öl (oder Ghee) erhitzen und Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin hell andünsten. Die Gewürze zufügen und unter Rühren mitbraten, bis sie zu duften beginnen. Dann die Tomatenwürfel und Linsen untermengen, die Brühe angießen, aufkochen lassen und 15-20 Minuten leise köcheln lassen. Anschließend die Kokosmilch zugeben.
- 3** Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Das Linsen Dal mit Zitronensaft, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken, in Schalen verteilen und mit Koriander und Cashewkernen bestreuen.

Nährwerte pro Portion 572 kcal, 2408 kJ

70,8 g Kohlenhydrate
30,8 g Eiweiß
16,1 g Fett

