



Indisches Linsen-Dhal

Zutaten für 4 Personen:

50	ml	Sonnenblumenöl
80	g	Zwiebel
2	ST	Knoblauchzehe
10	g	Ingwer
1	ST	Chilischote, klein
1	TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1	TL	Koriandersamen, gemahlen
400	ml	Gemüsesuppe, klar
350	g	Linsen, rot – gewaschen
400	g	Tomatenwürfel, Dose
250	ml	Kokosmilch
		Salz, Pfeffer
200	ml	Joghurt
20	g	Korianderblätter, frisch

Beigabe: 4 Stück Papadams (indische Flade)

Herstellung:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden – hacken.
2. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken.
3. Öl in einem Topf erhitzen – darin den Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anrösten – Kreuzkümmel und Koriandersamen hinzugeben und kurz mitrösten.
4. Mit der Gemüsesuppe aufgießen, Linsen hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Tomatenwürfel und Kokosmilch hinzugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen – bis die Linsen gar (sämig – weich) sind – mit Salz und frisch gemahlene Pfeffer abschmecken.
6. In tiefe Teller anrichten, mit Joghurt und Korianderblätter ausfertigen.
7. Mit Papadams servieren.

