



Rotes Linsendal

Zutaten:

| | | |
|-----|------|--|
| 50 | ml | Kokosöl oder Olivenöl zum Braten |
| 200 | g | Zwiebeln, gewürfelt |
| 4 | ST | Knoblauchzehen, gehackt |
| 30 | g | Ingwer gerieben (oder mehr nach Geschmack) |
| 1 | TL | Kurkuma |
| 1 | TL | Koriander |
| 1 | TL | Kreuzkümmel |
| 1 | TL r | Paprikapulver |
| 1 | TL | Garam Masala oder anderes Currypulver nach Geschmack |
| 300 | g | Linsen, rote |
| 780 | ml | Gemüsefond(suppe) |
| 250 | ml | Kokosnussmilch |
| 250 | ml | Tomaten passierte oder gehackte Tomaten |
| | | Salz und Pfeffer nach Geschmack |
| 2 | TL | Kokosblütenzucker oder Anderer |
| 2-3 | EL | Limetten- oder Zitronensaft oder nach Geschmack |

Zum Servieren einen Dip:

| | | |
|-----|----|-----------------------------------|
| 4-6 | EL | Joghurt, „vegan“ |
| | | frische Petersilie oder Koriander |
| | | Sesam |

Beilagen: Reis, Naan, Aloo Paratha, Tortilla

Herstellung:

1. Das Kokosöl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen.
2. Zwiebelwürfel dazugeben und 2-3 Minuten glasig dünsten.
3. Dann den Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute anbraten, bis es gut duftet.
4. Zuletzt die Gewürze hinzugeben und einige Sekunden anschwitzen, damit sich die Aromen entfalten.
5. Die Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abspülen.
6. Dann zur Zwiebelmischung in die Pfanne geben, mit der Gemüsefond aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen.
7. Zugedeckt 8-10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben.
8. Dann Kokosmilch und passierte Tomaten hinzufügen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen gar sind. (Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, etwas mehr Gemüsesuppe oder Kokosmilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist).
9. Mit Salz, Pfeffer, Kokosblütenzucker und Limettensaft abschmecken.
10. Das Dal mit dem Dip aus „veganem“ Joghurt, frisch gehackter Petersilie oder Koriander und Sesam oder einem anderen Topping nach Belieben garnieren.

