

Rotes Linsen Dal

1 Dose	Tomatenstückchen
1/2 Dose (200ml)	Kokosmilch
250 ml	Gemüsebrühe
200 g	rote Linsen
2 - 3 Stk.	Zwiebeln
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 Spritzer	Limette
nach Geschmack	Koriander
1 Tl.	Garam Masala
	Naturjogurt

Reicht für 4 normal hungrige Nasen.

Linsen in einem Sieb waschen und bereit legen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne andünsten. Nach 2 Minuten die Linsen dazu und nochmal 2 min. weiterdünsten. Anschliessend die Gemüsebrühe und Dose Tomatenstückchen dazugeben und ca 20 min. mit Deckel bei geringer Hitze garen.

Koriander klein hacken. Nach der Garzeit das Garam Masala, die Kokosmilch, eine Prise Pfeffer, ein Teelöffel Salz und den Spritzer Limettensaft dazugeben und erwärmen lassen.

Dazu schmeckt weisser Reis, und ein Löffel Naturjogurt über das Dal.

Revision #2

Created 28 September 2026 13:13:45 by Axel

Updated 28 September 2026 13:27:56 by Axel