Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Indisches Dal

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Indisches Dal

160 g Al Amier Rote Linsen

1 Stück(e) Gemüsezwiebel

20 g Ingwer

2 Teelöffel Lien Ying Bio Kokosöl kaltgepresst

6 g Sabita Garam Masala Gewürzmischung

260 g Tomaten, geschält

260 ml Sabita Kokosmilch

1 Stück(e) Knoblauchzehe

0.5 Teelöffel Chilipulver

Etwas Salz

Etwas Pfeffer

Sonstiges

Nach Belieben Sesam, geröstet

Nach Belieben Petersilie/ Koriander, frisch

Nach Belieben Fladenbrot

Indisches Dal

1.

Linsen waschen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in kleine Würfel schneiden.

Kokosnussöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und 2-3 min. anschwitzen. Garam Masala Gewürzmischung hinzugeben und mit anrösten.

Linsen und Tomaten hinzufügen. Tomaten im Topf zerkleinern und alles vermengen. Kokosmilch dazugeben und ca. 20 min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Mit Kräutern, geröstetem Sesam garnieren und mit Fladenbrot servieren.