

Linsen-Dal

Das Rezept für indisches Linsen-Dal ist ein Geschmackserlebnis der besonderen Art. Dieses exotische Gericht bringt Abwechslung in deine Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

2 Stk.	Zwiebel
4 Stk.	Knoblauch
1 Stk.	Ingwer (daumengroß)
250 g	Linsen
1 TL	Kurkuma
1 TL	Koriander (gemahlen)
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1 TL	Garam Masala
2 EL	Rapsöl
500 ml	Gemüsebrühe
200 g	Tomaten gewürfelt (aus der Dose)
200 ml	Kokosmilch
1 TL	Ahornsirup
2 EL	Limettensaft
	Salz und Pfeffer
1 Bund	Koriander (frisch, oder Petersilie)

Zubereitung

1. Für das **Linsen-Dal** beginnen wir damit, die Zwiebeln und Knoblauchzehen zu schälen und klein zu hacken und Ingwer fein zu schneiden. Die roten Linsen werden gründlich abgebraust,

um jegliche Unreinheiten zu entfernen. Für einen Hauch von Frische und Farbe hacken wir Koriander oder Petersilie grob.

2. In einem Schälchen vermischen wir die aromatischen Gewürze - Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Garam Masala. In einem großen Topf erhitzen wir das Rapsöl und braten darin die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und den Ingwer für 2-3 Minuten an, um die Aromen zu entfalten. Anschließend geben wir die Gewürzmischung und die roten Linsen hinzu und braten sie kurz mit an, bevor wir alles mit Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Danach köcheln wir die Mischung zugedeckt für etwa 10 Minuten, bis die Linsen weich und cremig sind.
3. Nun wird unser Linsen-Dal noch delikater! Wir rühren gehackte Tomaten, cremige Kokosmilch, süßen Ahornsirup und erfrischenden Limettensaft unter. Mit einer Prise Pfeffer und etwas Salz wird das Aroma perfekt abgerundet. Die köstliche Mischung darf weitere 10 Minuten offen köcheln, um alle Aromen zu vereinen. Falls das Dal zu dickflüssig ist, geben wir noch etwas Wasser oder gehackte Tomaten hinzu, um die perfekte Konsistenz zu erreichen.
4. Das fertige Linsen-Dal verteilen wir großzügig auf 4 Teller und garnieren es mit den frischen gehackten Kräutern, die dem Gericht ihre unverwechselbare Frische verleihen.

Tipp

Als köstliche Beilage servieren wir zum indischen Linsen-Dal ein Naanbrot oder Basmatireis, guten Appetit!