

Rote-Linsen-Dal ganz einfach

★★★★★ 87 Bewertungen

Mein Rote-Linsen-Dal ist ganz einfach zu machen und herrlich cremig. Und das Beste: Du brauchst ausschließlich Vorratszutaten für das Rezept.

Rezept: Gaumenfreundin



Zubereitung

10 Min.

Kochzeit

25 Min.

Gesamtzeit

35 Min.

Portionen

4 Portionen

Kalorien pro Portion (ca.)

403

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 300 g rote Linsen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Curry
- 1 TL Paprikapulver edelsüß

- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Salz
- 700 ml Gemüsebrühe
- 400 g gehackte Tomaten - Dose
- 200 ml Kokosmilch - Dose

Zubereitung

1. Zwiebel klein schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer, 300 g rote Linsen
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Gewürze zugeben und kurz rösten.
1 EL Olivenöl, 1 TL Curry, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 1/2 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Kurkuma, 1/2 TL Salz
3. Gemüsebrühe, Linsen und gehackte Tomaten unterheben und alles einmal aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Gelegentlich umrühren. Kokosmilch einrühren und nochmal 5 Minuten köcheln lassen.
700 ml Gemüsebrühe, 400 g gehackte Tomaten, 200 ml Kokosmilch

Gaumenfreundin.de