heute gibt es...

Indisches Dal



Zutaten: (für 4 Personen)

- 250g rote Linsen
- 3 EL Öl
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 TL Curry
- 4 kleine getrocknete Chilischoten
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 1 Dose Kokosmilch (400ml)
- 3 EL Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- optional etwas Ingwer
- 340g Reis
- Salz

Zubereitung:

1. Die Linsen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 2 Stunden einweichen lassen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gewürze darin unter Rühren kurz anbraten.
3. Die Zwiebel hinzugeben und glasig dünsten.
4. Nun die Linsen zusammen mit etwa 200ml Kokosmilch und 3 EL Wasser in die Pfanne geben und kurz verrühren.
5. Den Knoblauch hineinpressen und falls gewünscht den klein geschnittenen Ingwer ebenfalls unterrühren.
6. Das Ganze nun bei kleiner Flamme etwa 15-20 Minuten köcheln lassen. Hierbei immer wieder umrühren, die restliche Kokosmilch und falls nötig – es sollte eine breiige Konsistenz haben – etwas Wasser dazugeben.
7. Währenddessen den Reis gemäß Packungsanweisung kochen.
8. Die Linsen mit Salz abschmecken und zusammen mit dem Reis servieren.







