

Indisches Linsen Dal



Schwierigkeit *, Dauer 30 min, vegan

Zutaten (für 4 Personen)

2 Zwiebeln gewürfelt

4 Knoblauch Zehen

1-2 EL Kokosöl (normales Pflanzenöl ist auch ok)

2 TL Ingwer

Kurkuma, Paprikapulver, Garam Masala (anderes Currypulver auch ok), Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz, Pfeffer

300 g rote Linsen

780 g Gemüsebrühe

250 ml Kokosnussmilch

250 ml passierte Tomaten

2-3 EL Limetten-/ Zitronensaft

Je nach gewünschter Beilage: (Jasmin) Reis, indisches Naan-Brot (selber machen oder in einem indischen Restaurant/Supermarkt zu kaufen)

Rezept

Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Die gewürfelten Zwiebeln leicht anbraten. Knoblauch und Ingwer dazu und weiter anbraten. Dann die Gewürze zugeben, damit sich die Aromen entfalten können.

Linsen in einem Sieb unter laufendem Wasser abspülen und dann mit der Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Zugedeckt ca. 10 min köcheln lassen, bis der größte Teil des Wassers aufgenommen wurde. Es empfiehlt sich nicht gleich die gesamte Menge des Wassers dazuzugeben, damit es nicht zu flüssig wird. Nachschütten kann man immer noch 😊

Anschließend die Kokosmilch und die passierten Tomaten hinzufügen und noch ca. 5 min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Limetten-/Zitronensaft abschmecken.

Alle Angaben sind je nach Geschmacksvorlieben zu variieren. Wichtig ist jedoch Garam Masala und der Kreuzkümmel.

Mögliche Toppings: frisch gehackte Petersilie, ein Löffel veganer Joghurt oder ein bisschen Sesam

Mehr Infos zum veganen Kochen finden Sie auf

<https://www.simeonskirche-muenchen.de/umwelt-simeon/fleischlos-kochen>.