Rezept

Indisches Dal

Ein Rezept von Indisches Dal, am 29.04.2024

Zutaten

2	grüne Chilischoten
2	Knoblauchzehen
2 EL	neutrales Öl
1 Stück	Zimtstange (ca. 2 cm)
200 g	geschälte rote Linsen
¾ l	Gemüsebrühe
2 EL	Kokosraspel
	Salz
1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm)
1	große Zwiebel
2	grüne Kardamomkapseln
2	Nelken
1 TL	gemahlene Kurkuma
1	Fleischtomate
8 Stängel	Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Chilischoten waschen und die Stiele abschneiden, die Schoten mit den Kernen fein schneiden. Den Ingwer, den Knoblauch und die Zwiebel schälen und ebenfalls fein schneiden.

2. In einem Pfännchen 1 EL Öl erhitzen. Kardamom, Zimtstück und die Nelken mit Chili, Ingwer, Knoblauch und Zwiebel einrühren und alles bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anrösten. Dann in die Küchenmaschine geben und zu einer feinen Paste zerkleinern.

3. Das übrige Öl in einem Suppentopf erhitzen. Die Linsen einrühren und kurz anbraten. Die Gewürzpaste und das Kurkuma untermischen, kurz weiterbraten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen, bis sie zerfallen. Dabei hin und wieder umrühren und falls nötig noch ein wenig Wasser angießen.

4. Inzwischen den Stielansatz der Tomate wie einen Keil herausschneiden. Die Tomate mit kochend heißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomate in kleine Würfel schneiden. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.