

Rezept

# Kichererbsen-Dal

Ein Rezept von Kichererbsen-Dal, am 18.04.2024

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>1</b> Zwiebel   | <b>10 g</b> frischer Ingwer                       |
| <b>2</b> Knoblauchzehen  | <b>1</b> rote Chilischote                         |
| <b>1 TL</b> Kreuzkümmelsamen   | <b>1 EL</b> Butterschmalz                         |
| <b>je 1 TL</b> Kurkumapulver, gemahlener Koriander und edelsüßes Paprikapulver | <b>300 g</b> passierte Tomaten                    |
| <b>180 g</b> rote Linsen   | <b>300 ml</b> Gemüsefond (aus dem Glas)           |
| <b>1</b> Bio-Zitrone   | <b>1 Dose</b> Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht) |
| <b>2 EL</b> gehacktes Koriandergrün (nach Belieben)                            | Salz  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Kreuzkümmel in einem Topf ohne Fett leicht anrösten. Schmalz, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und unter Rühren anbraten. Kurkuma, Koriander und Paprikapulver kurz mitbraten. Tomaten, Fond und Linsen hinzufügen, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 12-15 Min. köcheln.
2. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, waschen und nach ca. 5 Min. zu den Linsen geben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale unter das Dal rühren, kurz ziehen lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit Koriandergrün garnieren.