Rezept

Linsen-Dal mit Aprikosen

Ein Rezept von Linsen-Dal mit Aprikosen, am 29.04.2024

Zutaten

1	Zwiebel
100 g	getrocknete Aprikosen
2 EL	Butter
2 TL	Zucker
150 g	rote Linsen
1	Bio-Zitrone
2 EL	cremiger Joghurt
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 1 cm)
1	Zucchino (ca. 200 g)
2	Knoblauchzehen
3 TL	Currypulver
400 ml	Gemüsebrühe
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. Aprikosen ebenfalls würfeln, Zucchino waschen, putzen und grob würfeln. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, die Zucchiniwürfel darin rundherum anbraten und wieder herausnehmen.

2. Zwiebel, Aprikosen und Ingwer in den Topf geben und kurz anbraten. Knoblauch schälen und dazupressen. Zucker, Currypulver und Linsen hinzufügen und alles kurz weiterbraten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren.

3. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zucchiniwürfel, restliche Butter und Zitronenschale unter das Dal rühren. Dal mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und jeweils mit 1 Klecks Joghurt garnieren.