Rezept

# Schnelles Rotes Linsen-Dal

Ein Rezept von Schnelles Rotes Linsen-Dal, am 29.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1 Stück** | frischer Ingwer (ca. 2 cm) |
| **2 EL** | Erdnussöl |
| **1 TL** | gemahlener Kreuzkümmel |
| **400 ml** | Gemüsebrühe |
| **½ Bund** | Koriandergrün |
| | Pfeffer |
| **2** | Knoblauchzehen |
| **250 g** | rote Linsen |
| **2 TL** | Currypulver |
| **200 g** | passierte Tomaten (Dose) |
| | Salz |
| **2-3 TL** | frisch gepresster Zitronensaft |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

## Zubereitung

1. Den Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. In einem Topf im heißen Öl 1 Min. andünsten.

3. Linsen, Kreuzkümmel und Currypulver kurz mitdünsten.

4. Die Gemüsebrühe zugießen, Tomatenstücke einrühren, alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. kochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die Hülsenfrüchte weich sind.

5. Inzwischen Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Dal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Koriander untermischen.