

Rezept

Butterlinsen-Dal

Ein Rezept von Butterlinsen-Dal, am 23.04.2024

Zutaten

200 g Urad dal (geschälte schwarze Linsen)	1 mittelgroße Zwiebel
50 g Butter	2 EL Knoblauch-Ingwer-Paste (Fertigprodukt oder selbst gemacht)
75 g Tomatenmark	1 TL geräuchertes scharfes Paprikapulver
1 gehäufter TL Garam Masala	Salz
125 g Kochsahne (15 % Fett) Korianderblättchen	1 EL getrocknete Bockshornkleeblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 16 g F, 14 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Linsen in einer Schüssel mit der dreifachen Menge Wasser bedecken und mindestens 12 Std. einweichen. Dann abgießen, in einem Topf mit reichlich Wasser aufkochen und ca. 45 Min. garen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen, klein würfeln. 30 g Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin unter Wenden bei kleiner Hitze ca. 10 Min. andünsten. Die Paste einrühren und weitere 1-2 Min. dünsten. Tomatenmark einrühren, Gewürze zugeben, zuletzt die Sahne untermischen. Die Würzpaste vom Herd nehmen.

3. Die weich gegarten Linsen abgießen, die Flüssigkeit auffangen. Linsen, 200 ml Flüssigkeit und Bockshornkleeblätter unter die Würzpaste rühren und bei leicht geöffnetem Deckel ca. 1 Std. 30 Min. köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren, bei Bedarf noch Flüssigkeit zugeben. Am Ende übrige Butter untermischen, das Dal mit Salz abschmecken und mit Korianderblättchen garniert servieren.