

## Rezept

# Cremiges Linsen-Dal mit Zucchini

Ein Rezept von Cremiges Linsen-Dal mit Zucchini, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	Zwiebeln	<b>1 EL</b>	TK-Knoblauch-Duo
<b>2 EL</b>	TK-Ingwer	<b>1 EL</b>	Currypulver
<b>400 g</b>	Kokosmilch	<b>250 g</b>	rote Linsen
<b>200 g</b>	Zucchini	<b>2 TL</b>	Gemüsebrühe
<b>2 EL</b>	Erdnussmus	<b>3 EL</b>	Zitronensaft
<b>2 TL</b>	Honig		Salz
	Pfeffer	<b>100 g</b>	Joghurt (3,8 % Fett)
<b>2 EL</b>	Erdnusskerne (nach Belieben)	<b>1 TL</b>	Chiliflocken (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 525 kcal, 26 g F, 26 g EW, 45 g KH

## Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Mit 500 ml Wasser, Knoblauch-Duo, Ingwer und Currypulver in einen Topf geben, mit dem Pürierstab fein pürieren. Kokosmilch und Linsen unterrühren und alles zum Kochen bringen. Dal zugedeckt bei kleiner Hitze 8 Min. köcheln lassen.
2. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Gemüsebrühe zu den Linsen geben und das Dal noch weitere 4 Min. zugedeckt garen.
3. Das Erdnussmus, den Zitronensaft und den Honig unter das Dal rühren und dieses dann offen noch 2-3 Min. weiterkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Linsen-Dal auf vier Schüsseln verteilen, den Joghurt in dicken Klecksen daraufgeben. Wer mag, bestreut das Ganze nun noch mit den Erdnüssen und Chiliflocken.