

Rezept

Cremiges Linsen-Dal mit Zucchini

Ein Rezept von Cremiges Linsen-Dal mit Zucchini, am 20.04.2024

Zutaten

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