

Rezept

Cremiges Linsen-Dal mit Zucchini

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

Zutaten

2 Zwiebeln	1 EL TK-Knoblauch-Duo
2 EL TK-Ingwer	1 EL Currys
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 Currys in einen Topf geben, mit dem Pürierstab fein pürieren. Kokosmilch und Linsen untermischen 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.