

## Rezept

# Dal aus roten Linsen

Ein Rezept von Dal aus roten Linsen, am 18.12.2025

## Zutaten

**1 Stange** Lauch

**250 g** rote Linsen

**1 TL** Senfsaat

**2 TL** mildes Currypulver

**300 ml** Brühe (Instant)

Pfeffer

**2** Knoblauchzehen

**1 EL** Öl

1/2 TL Cumin

1/4 TL Cayennepfeffer

Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

## Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. In feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Linsen in ein Sieb geben, gründlich spülen und abtropfen lassen.
2. Öl erhitzen, den Lauch 1-2 Min. anschmoren, Knoblauch dazugeben. Nach 1 Min. die Gewürze dazugeben und weiterschmoren, bis sie duften. Mit der Brühe ablöschen und die Linsen hineingeben.
3. Alles 15-20 Min. leise köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geröstetes Fladenbrot passt gut dazu.