

Rezept

Dal mit Mango

Ein Rezept von Dal mit Mango, am 11.12.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) | 1 kleine Zwiebel |
| 2 Knoblauchzehen | 1 rote Chilischote |
| 1/2 Mango | 1 EL Öl |
| 80 g rote geschälte Linsen | 3/8 l Gemüsebrühe |
| je gut 1/2 TL gemahlener Koriander,
Kreuzkümmel und Kurkuma | 1 TL edelsüßes Paprikapulver |
| 1/2 Bio-Limette | je 1 kräftige Prise gemahlene Nelken und
Zimtpulver |
| Salz | 2 EL Kokosflocken |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Die Mangohälfte schälen und das Fruchtfleisch vom Stein abschneiden. Mangofleisch in kleine Würfel schneiden, die Hälfte davon zugedeckt beiseitelegen.
2. Die Hälfte vom Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin andünsten. Die Linsen kurz mitdünsten. Brühe, die Hälfte der Mango und alle Gewürze zugeben und gut unterrühren. Das Dal zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. garen, bis die Linsen zerfallen sind. Ab und zu umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser oder Brühe nachgießen.
3. Inzwischen die Limettenhälfte heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Das restliche Öl erhitzen, die Kokosflocken darin bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, mit der Limettenschale und Salz abschmecken, auf einem Teller beiseitestellen.
4. Dal mit Salz abschmecken und die übrigen Mangowürfel unterrühren. Auf Teller verteilen und mit Kokosflocken garniert servieren.