

## Rezept

# Dal mit Spinat

Ein Rezept von Dal mit Spinat, am 16.12.2025

## Zutaten

<b>250 g</b>	halbierte, geschälte Mungbohnen (Moong Dal)	1/4 TL Kurkumapulver
Salz		<b>250 g</b> Spinat
2-3 Knoblauchzehen		<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (etwa 4 cm)
<b>4 EL</b> Ghee		3-4 getrocknete Chilischoten
1/2 TL Kreuzkümmelsamen		1/2 TL braune Senfkörner
<b>8</b> Curryblätter		2-3 EL Zitronen- oder Limettensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

## Zubereitung

1. Bohnen mit 600 ml Wasser in einen Topf geben und bei starker Hitze aufkochen lassen. Den Schaum, der sich bildet, mit einem Löffel abschöpfen, dann auf mittlere Hitze runterstellen. Kurkumapulver und Salz einrühren und die Bohnen zugedeckt 30-40 Minuten kochen, bis sie weich und breiig sind und sich mit einem Kochlöffel am Topfrand leicht zerdrücken lassen.
2. Während die Bohnen kochen, welche und gelbe Blätter vom Spinat aussortieren. Den Spinat in reichlich Wasser im Spülbecken waschen, anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen und möglichst fein hacken.
3. Das Ghee in einem großen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Chilischoten, Kreuzkümmel, Senfkörner und Curryblätter darin unter Rühren anrösten.
4. Knoblauch und Ingwer kurz mitrösten, dann den Spinat dazugeben und alles miteinander mischen. Den Spinat nur rasch zusammenfallen lassen, dann die Bohnen dazugießen und alles gut verrühren. Mit Zitronen- oder Limettensaft und Salz abschmecken und noch gute 5 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt garen lassen. Reis und ein Gemüsegericht nach Gusto schon mal auf den Tisch stellen und dann das Dal schnell servieren.