

## Rezept

# Gelbes Linsen-Dal mit Röstzwiebeln

Ein Rezept von Gelbes Linsen-Dal mit Röstzwiebeln, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> gelbe Linsen	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 3 cm)
<b>1/4 TL</b> Kurkumapulver	Salz
<b>2</b> Zwiebeln	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>5</b> grüne Kardamomkapseln	<b>3-4 EL</b> Butterschmalz (oder Ghee)
<b>2</b> Lorbeerblätter	<b>4 Stücke</b> Zimtrinde (oder 1 Zimtstange)
<b>2-3</b> getrocknete Chilischoten	<b>1 TL</b> Kreuzkümmelsamen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

## Zubereitung

1. Linsen mit  $\frac{3}{4}$  l Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Inzwischen den Ingwer schälen und fein würfeln. Den aufsteigenden Schaum von den Linsen abschöpfen, Ingwer und Kurkumapulver dazugeben und die Linsen zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Min. garen.
2. Währenddessen die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kardamomkapseln aufschneiden und leicht auseinanderdrücken. In einer kleinen Pfanne 2 EL Butterschmalz schmelzen, darin Knoblauch, Kardamomkapseln, Lorbeer, Zimt, Chilis und Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, bis der Kreuzkümmel zu knistern beginnt. Die Gewürze vorsichtig über die Linsen gießen und unterrühren, dabei möglichst viel Schmalz in der Pfanne zurückbehalten. Linsen salzen und in weiteren 5-10 Min. breiig garen.
3. Inzwischen nochmals etwas Schmalz in die Pfanne geben, darin die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze dunkelbraun und leicht knusprig braten. Einen Teil der Röstzwiebeln samt Schmalz unter die Linsen rühren, den Rest vor dem Servieren über das Linsen-Dal streuen. Dazu passt Reis oder Fladenbrot.