

Rezept

Gemüse in Linsensauce

Ein Rezept von Gemüse in Linsensauce, am 31.05.2026

Zutaten

150 g Toor Dal (geschälte und halbierte gelbe Linsen)	½ TL gemahlene Kurkuma
Salz	1 TL Tamarindenmark
1 große Zwiebel	2 Tomaten
1 kg gemischtes Gemüse (z. B. Kürbis, Erbsen, Möhren, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi)	50 g Erdnusskerne
4 rote getrocknete Chilischoten	2 EL Ghee (indische Butterschmalz; ersatzweise Öl)
Zucker	2 TL Sambhar Masala (Fertigprodukt oder selbst gemacht)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 16 g F, 25 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb gut abspülen. Mit 600 ml Wasser, Kurkuma und etwas Salz aufkochen und 20-25 Min. köcheln lassen. Dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Tamarindenmark mit 50 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen, danach durch ein feines Sieb streichen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Gemüse je nach Sorte putzen, bei Bedarf schälen, dann waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdnusskerne grob hacken.
3. Das Ghee in einem Topf erhitzen. Die Chilischoten darin anrösten, bis sie dunkel werden, danach herausnehmen und entsorgen. Gehackte Erdnüsse im heißen Fett unter Wenden ca. 2 Min. anrösten. Die Zwiebel zugeben und unter Wenden bei nicht zu großer Hitze in ca. 10 Min. goldbraun andünsten.
4. Tomaten, Tamarindenpaste, Sambar Masala, Salz und 500 ml Wasser zugeben, alles aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen, danach fein pürieren. Gemüse zugeben, in der Sauce aufkochen und zugedeckt in ca. 15 Min. bissfest garen. Dabei öfter umrühren und evtl. noch etwas Wasser zugeben.
5. Fertig gegarte Linsen pürieren und unter das Gemüse rühren. Sambar mit Salz und Zucker abschmecken und servieren.