Rezept

Kartoffel-Dal mit Currybutter

Ein Rezept von Kartoffel-Dal mit Currybutter, am 26.06.2025

Zutaten

400 g	mehlingkochende Kartoffeln
1/2	Bio-Orange
1	Lorbeerblatt
250 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 EL	Currypulver
1 Zehe	Knoblauch
100 g	rote Linsen
	Salz
3 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Knoblauch schälen. Die Orange heiß abwaschen und die Schale dünn abschälen, den Saft aus der Frucht auspressen. Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.

2. Die vorbereiteten Zutaten, bis auf den Orangensaft, mit dem Lorbeerblatt sowie ½ TL Salz in einen Topf geben und 2 Fingerbreit mit Wasser bedecken. Aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln bissfest sind. In ein Sieb abgießen, Lorbeer und Orangenschale entfernen.

3. Kartoffel-Linsen-Mischung in den Topf zurückgeben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerkleinern. Den Joghurt und Orangensaft unterrühren, salzen und im geschlossenen Topf 2 Min. auf die ausgeschaltete Herdplatte stellen. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Currypulver einstreuen und einmal aufschäumen lassen. Die Currybutter extra zum Dal servieren.