

## Rezept

# Kohlrabi-Dhal

Ein Rezept von Kohlrabi-Dhal, am 23.04.2024

## Zutaten

½ Knoblauchzehe	½ rote Zwiebel
½ rote Chilischote	1 Tomate
½ kleiner Kohlrabi (ca. 100 g)	1 TL Kokosöl
40 g gelbe Linsen	¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL gemahlener Koriander	1 Msp. gemahlene Kurkuma
¼ TL Currypulver	Salz
Pfeffer	200 g Kokosmilch

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 37 g F, 19 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Die Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Kohlrabihälfte schälen und grob würfeln.
2. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Chili darin andünsten. Tomate, Kohlrabi und gelbe Linsen kurz mitdünsten und mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Curry, Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Linsengemüse mit der Kokosmilch ablöschen und in ca. 15 Min. gar köcheln lassen. Das Dhal mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einen Teller geben.