

Rezept

Linsen-Dal mit Blumenkohl

Ein Rezept von Linsen-Dal mit Blumenkohl, am 14.12.2025

Zutaten

3 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
200 g Tomaten	300 g Blumenkohl
10 g Ingwer	1 rote Chilischote
30 g Butter	150 g rote Linsen
2 TL mildes Currypulver	450 ml Gemüsebrühe
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 460 kcal, 15 g F, 25 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die weißen Teile würfeln, das Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, klein würfeln. Tomaten waschen, trocken tupfen und ohne Stielansätze klein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden, Stiel schälen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden.
2. Butter in einem Topf (ca. 20 cm Ø) erhitzen und Blumenkohl darin bei kleiner Hitze 2-3 Min. rundherum anbraten. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und 1-2 Min. mitbraten. Linsen sowie Currypulver unterrühren und ca. 1 Min. andünsten. Brühe und Tomaten dazugeben. Alles aufkochen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze 10-12 Min. köcheln, dabei ab und zu umrühren. Die Hälfte des Frühlingszwiebelgrüns unterrühren. Dal mit Salz abschmecken und mit restlichem Frühlingszwiebelgrün bestreuen. Dazu passen Fladenbrot und etwas Sahnejoghurt.