

Rezept

# Linsen-Dal mit Süßkartoffel und Kokosmilch

Ein Rezept von Linsen-Dal mit Süßkartoffel und Kokosmilch, am 28.06.2026

## Zutaten

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <b>1</b> Zwiebel                            | <b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 1 cm lang) |
| <b>1</b> Süßkartoffel (ca. 250 g)           | <b>1 EL</b> Öl                        |
| <b>½ TL</b> schwarze Senfsamen (Asienladen) | <b>150 g</b> rote Linsen              |
| <b>½ TL</b> gemahlener Koriander            | <b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel    |
| <b>1 Msp.</b> gemahlene Kurkuma             | Pfeffer                               |
| <b>1 Dose</b> Kokosmilch (400 g)            | Salz                                  |
| <b>2 Msp.</b> Garam Masala (nach Belieben)  | <b>2 EL</b> Kokoschips                |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 945 kcal, 58 g F, 27 g EW, 78 g KH

## Zubereitung

1. Zwiebel und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Süßkartoffel schälen, kurz abbrausen und zuerst in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Senfsamen da-rin bei großer Hitze anrösten, bis sie springen. Hitze reduzieren, Zwiebel- und Ingwerwürfel einrühren. Die Süßkartoffelwürfel zugeben und alles bei kleiner Hitze unter Rühren 3-4 Min. andünsten.
3. Inzwischen die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen. Zum Gemüse in den Topf geben und alles mit Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Pfeffer würzen. Gut 50 ml Wasser und die Kokosmilch zugießen und aufkochen lassen. Das Gemüse und die Linsen bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 10 Min. weich kochen. Falls nötig, noch etwas Wasser untermengen.
4. Das Linsen-Dal kräftig mit Salz würzen und nach Belieben mit Garam Masala abschmecken. Mit Kokos-Chips bestreuen und servieren.