

Rezept

Maharani-Dal

Ein Rezept von Maharani-Dal, am 02.06.2023

Zutaten

100 g Moong-Linsen	100 g Urad-Linsen
100 g Toor-Linsen	100 g Masoor-Linsen
$\frac{3}{4}$ TL Salz	1 Zwiebel
50 g frischer Ingwer	3-4 Knoblauchzehen
3 EL Ghee	1 TL Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Alle Linsen zusammen in kaltem Wasser gründlich waschen. Mit der vierfachen Menge Wasser und dem Salz bei mittlerer Hitze 25-30 Min. kochen lassen; den sich bildenden Schaum abschöpfen.

2. Inzwischen die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin kurz anbraten, dann die Zwiebel dazugeben, zuletzt den Ingwer unterrühren und 1 Min. braten. Den Kreuzkümmel hinzufügen und 1 Min. mitbraten. Paprika- und Chilipulver und Garam Masala dazugeben und das Ganze unter die fertigen Linsen mischen. Mit Reis servieren.