

## Rezept

# Schwarze Butterlinsen

Ein Rezept von Schwarze Butterlinsen, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>150 g</b> ganze, schwarze Linsen (Urad Dal)	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (etwa 5 cm)
<b>2</b> Knoblauchzehen	1/2 TL Chilipulver
<b>400 g</b> passierte Tomaten (aus dem Tetrapack)	2-3 EL Butter
<b>80 g</b> Sahne	<b>1 EL</b> getrocknete Bockshornkleeblätter
<b>1</b> 1/2 TL Garam Masala	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 175 kcal

## Zubereitung

1. Die Linsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser mindestens 6 Stunden (besser über Nacht) einweichen.

---

2. Dann die Linsen in einem Sieb gut kalt abbrausen (das Wasser sollte kaum mehr dunkel gefärbt sein). Ingwer und Knoblauch schälen und möglichst fein hacken. Beides mit Linsen, Chilipulver und 450 ml Wasser in einen großen Topf geben. Alles kurz aufkochen, dann 25-30 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis die Linsen langsam weich werden und aufzuplatzen beginnen.

---

3. Linsen in ein Sieb abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Dann die Linsen wieder zurück in den Topf schütten und Tomatenpüree, Butter und Sahne unterrühren und mit Bockshornkleeblättern, Garam Masala und Salz würzen.

---

4. Den Deckel auflegen und die Linsen bei kleiner Hitze 1 1/2-2 Stunden ganz sanft köcheln lassen. Immer mal wieder nachschauen und umrühren. Sollte zu viel Flüssigkeit verkochen, etwas vom Linsenkochwasser angießen. Am Ende sollten die Linsen dicksämig und die Sauce schön dunkelrot sein. Besonders gut schmecken sie mit Pooris.