

Rezept

Trockene Linsen

Ein Rezept von Trockene Linsen, am 15.11.2024

Zutaten

300 g Urad-Linsen	½ TL Salz
1 TL Kurkuma	4-5 Knoblauchzehen
70 g frischer Ingwer	3 EL Ghee
1 TL Kreuzkümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Chilipulver	½ TL Garam Masala

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Die Linsen mehrmals in kaltem Wasser waschen. Mit der dreifachen Menge Wasser, Salz und Kurkuma bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Linsen zugedeckt noch 5 Min. ziehen lassen.
2. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.
3. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin in 1 Min. bei starker Hitze dunkelbraun braten. Den Ingwer hinzufügen und 1 Min. weiterbraten.
4. Den Kreuzkümmel hinzufügen und ½ Min. mitbraten. Die restlichen Gewürze unterrühren und das Ganze sofort unter die fertigen Linsen mischen. Dazu schmeckt am besten frisches Chapati.