

Rezept

# Vegetarische Saure Linsen

Ein Rezept von Vegetarische Saure Linsen, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> Toor-Linsen	<b>1 TL</b> Kurkuma
<b>1 TL</b> Salz	<b>3 EL</b> Tamarindensaft
<b>3 EL</b> Öl	3-4 getrocknete Chilischoten
<b>2 EL</b> Kreuzkümmel	<b>1 TL</b> Senfkörner
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>1 TL</b> Garam Masala

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

## Zubereitung

1. Die Linsen gründlich waschen und mit der vierfachen Menge Wasser, Kurkuma und Salz in 15-20 Min. weich kochen. Den Tamarindensaft untermischen.

---

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Chilischoten hineinbröseln, den Kreuzkümmel und zuletzt die Senfkörner hinzufügen und etwa 1 Min. darin anrösten.

---

3. Das Paprikapulver und das Garam Masala dazugeben, kurz untermischen und die Mischung sofort unter die Linsen rühren. Zu den Sauren Linsen passt am besten Kreuzkümmelreis.