



Rezept der Woche

Linsen - Dhal

(4 Personen)

Sie brauchen

- o 2 Kartoffeln
- o 1 große Zwiebel
- o 1 rote Paprika
- o 4 Tomaten
(oder 1 Dose gewürfelte Tomaten)
- o 225 g gelbe Linsen
- o ca. 2 cm frischen Ingwer
- o 1 Knoblauchzehe
- o 1/4 TL gemahlene Kreuzkümmel
- o 1 TL Kurkuma
- o frische Chili, Menge nach Geschmack
- o 1 EL Ghee (oder Butter)
- o 1 TL Rohrzucker
- o etwas Salz

So geht's

Kartoffeln, Zwiebeln, Paprika und Tomaten würfeln, Knoblauch und geschälten Ingwer sehr fein hacken. Die gelben Linsen in 850 ml Wasser 5 min kochen, Kartoffeln zufügen und weitere 10 min garen.

Knoblauch, Ingwer, Zwiebel und alle Gewürze kurz in Ghee (oder Butter) anbraten. Paprika und Tomaten zugeben und 5 min garen.

Gemüse zu den Linsen geben, mit Rohrzucker und Salz abschmecken.

Dazu passt wunderbar Basmati- oder Thaireis

Zum würzigen Linsen-Dhal schmeckt die Frische eines Gurken-Raita

- o 250 ml Joghurt (3,8%)
 - o Salz, Pfeffer, etwas Rohrzucker
 - o 100-150 g geraspelte Gurke
 - o 1 Msp gemahlene Kreuzkümmel
- Alles mischen – FERTIG

Guten Appetit