

Paprika-Linsen-Dal

mit geröstetem Blumenkohl und
Zitronenreis

— Bio Kochbox KW 36



Paprika-Linsen-Dal

mit geröstetem Blumenkohl und Zitronenreis



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Zutaten 2 Portionen:

150 g rote Linsen
1 Blumenkohl
1 rote Paprika
200 g Tomaten
150 g Langkornreis
200 ml Kokosmilch
½ Bio-Zitrone
1 kleines Stück Ingwer
1 kleine Handvoll Petersilie oder Koriander
1 Zwiebel
250 ml Gemüsebrühe

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Öl
1 Knoblauchzehe
Currypulver
Kreuzkümmel
Kurkuma
Paprikapulver

Zubereitung:

Der Blumenkohl wird von den äußeren Blättern befreit, gründlich gewaschen und in kleine Röschen geteilt. Der kräftige Strunk wird geschält und in kleine Würfel geschnitten. Die Paprika wird gewaschen, trockengetupft, halbiert, entkernt und von den weißen Trennwänden befreit, anschließend wird sie klein gewürfelt. Die Tomaten werden gewaschen, trockengetupft, von den Stielansätzen befreit und gewürfelt. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer werden geschält und fein gehackt. Die Kräuter werden gewaschen, trocken geschüttelt und grob geschnitten. Die Zitrone wird heiß gewaschen und trockengerieben, etwas Schale wird fein abgerieben und der Saft wird ausgepresst. Die Blumenkohlröschen werden mit 1 EL Öl, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz vermengt, auf einem Backblech verteilt und bei 210 °C Ober-/Unterhitze etwa 25 Minuten geröstet, bis sie weich und an den Rändern kräftig gebräunt sind. Währenddessen werden die roten Linsen in einem Sieb gründlich abgespült. Das übrige Öl wird in einem Topf erhitzt und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Paprika werden darin angeschwitzt. Currypulver, Kurkuma und Kreuzkümmel werden kurz mitgeröstet. Tomaten und Linsen werden hinzugegeben und Kokosmilch sowie etwa 250 ml Gemüsebrühe werden angegossen. Das Dal wird bei niedriger bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren gegart, bis die Linsen vollständig weich sind und eine cremige Konsistenz entstanden ist. Der Reis wird gründlich gewaschen, bis das ablaufende Wasser weitgehend klar bleibt, und anschließend in leicht gesalzenem Wasser locker gegart. Nach dem Garen werden Zitronenschale und etwas Zitronensaft untergehoben. Das Dal wird mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abgeschmeckt, mit dem Zitronenreis angerichtet und mit dem gerösteten Blumenkohl und den frischen Kräutern serviert.