

Linsen Dal

Bio Kochbox KW 45



Linsen Dal



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 150 g Zwiebeln
- Ingwer
- 200 g Paprika
- 200 g Möhren
- 200 g rote Linsen
- 400 g Cubetti
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Knoblauchzehen
- 375 ml Gemüsefond

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Curry

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein hacken, Ingwer reiben. Möhren und Paprika putzen und in schmale Streifen schneiden. Linsen in einem Sieb mit Wasser gründlich abwaschen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma und Curry dazu geben und kurz mit anbraten.

Möhren, Paprika, Ingwer, gehackte Tomaten und Linsen dazu geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. 20 Min. köcheln lassen. Zum Schluss Kokosmilch einrühren, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.