



Linsen Dal

Zutaten für 4-5 Personen:

300 g rote Linsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Daumnagel großes Stück Ingwer

1 Karotte

1 Paprika, rot

1 EL Tomatenmark

650 ml Gemüsebrühe

200-250 ml Kokosmilch

Kurkuma, Curry, Paprika

Salz und Pfeffer

Die Zwiebel, die Knoblauchzehen, das geschälte Ingwerstück, die Karotte und die Paprika werden klein gehackt. In etwas Öl unter Rühren glasig anrösten. Die Linsen einrühren, kurz mitrösten, das Tomatenmark hinzufügen, durchrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Bei kleiner Hitze 10-15 Minuten weich kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Kokosmilch und die Gewürze beimengen.

Gut durchrühren und mit Reis oder Fladenbrot servieren.

