

Indisches Linsen-Dal

Zutaten für 4 Personen

- 5 Prisen Curry
- 1/2 Bund Koriander
- 1 Zwiebel, rot
- 1 mittelgroßes Stück Ingwer
- 1 Peperoni, rot
- 2 EL Rapsöl
- 200 g Linsen, rot
- 1 Dose stückige Tomaten (à 400 g)
- 2 Dosen Kokosmilch (à 400 ml)
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Prise Salz



Zubereitung:

1. Den Koriander waschen und trocken tupfen. Die Zwiebeln und den Ingwer schälen. Alles zusammen mit der Peperoni fein schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten goldgelb anschwitzen. Curry, Ingwer und Chili hinzugeben und weitere 5 Minuten anrösten.
3. Die Linsen in einem Sieb kalt abwaschen, mit den Tomaten und der Kokosmilch in eine Pfanne geben und 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit dem Koriander, Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp: Als Topping einen Klecks Joghurt auf das Linsen-Dal geben.