



Indisches

Masur Dal

Zutaten

für 4 Portionen

2 EL Öl	<i>außerdem</i>
2 Zwiebeln	200 g Sahnejoghurt
4 Knoblauchzehen	
335 g rote Linsen	
10 g Ingwer	
1 l Gemüsebrühe	
200 ml Kokosmilch	
275 g gestückelte Tomaten (aus der Dose)	
3 TL rote Currypaste	
Kreuzkümmel	
Currypulver	
Koriander	
Salz	

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch würfeln, Ingwer reiben. Öl in einem Top erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten, Ingwer, Kreuzkümmel und Currypulver dazugeben und etwas mitdünsten. Dann Linsen dazugeben, ebenfalls kurz mitdünsten.

Gemüsebrühe dazugeben und alles etwa 15 Minuten kochen lassen. Kokosmilch, Tomaten, Koriander und Currypaste dazugeben und weitere zehn Minuten kochen. Anschließend auf Tellern anrichten und etwas Sahnejoghurt darübergeben.

Brennwert: 2.374 kJ, 567 kcal · Zeit: ½ Stunde