



# Dahl

von Tobias Hinderling

Mengen für 10 Personen

Tags: Vegan, Einfach, Vegetarisch

|                              |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 cl Sesamöl                 | Alternativ auch sonstiges Fett (z.B. Rapsöl, Olivenöl, etc.)                                                                                                                                                      |
| 5.0 Stück Knoblauchzehen     |                                                                                                                                                                                                                   |
| 50 g Ingwer                  | zusammen mit dem Knoblauch möglichst fein hacken (am besten im Mixer)                                                                                                                                             |
| 350 g Zwiebel                | Zwiebel fein hacken und zusammen mit Ingwer und Knobli in genügend Öl bei mittlerer Hitze anbraten.                                                                                                               |
| 425 g rote Linsen            | Hinzufügen, mit Wasser gut abdecken. Flüssigkeit einkochen lassen und regelmässig rühren.                                                                                                                         |
| 3.0 g Kurkuma                | ca. 1.25 TL pro 10 Personen                                                                                                                                                                                       |
| 7.5 g Garam Masala           | ca 2.5 TL pro 10 Personen                                                                                                                                                                                         |
| 1.5 g Cayennepfeffer         | 1/2 TL pro 10 Personen                                                                                                                                                                                            |
| 10 kg Kreuzkümmel            | 2.5 TL pro 10 Personen                                                                                                                                                                                            |
| 2.5 kg Tomaten               | (Alternativ Büchsen-Pellati)<br>Tomaten würfeln                                                                                                                                                                   |
| 5.0 Stück Zitronen           | 2 Zitronen ins Dahl pressen, den Rest in Schnitze schneiden und beim Servieren dazugeben.                                                                                                                         |
| 7.5 dl Kokosmilch            | Alle Gewürze, Tomaten, Zitronensaft und Kokosmilch hinzufügen.                                                                                                                                                    |
| 1.5 Liter Bouillon (flüssig) | Menge anpassen! Ca. so auffüllen, dass Linsen abgeckt sind.<br>Ganzes ohne Deckel köcheln lassen bis gewünschte Konsistenz erreicht ist.<br>Regelmässig rühren.<br>Nach Bedarf mit weiteren Gewürzen abschmecken. |