



Dal

von Helena W.

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://fooby.ch/de/rezepte/15671/dal-mit-roten-linsen> (angepasst)

Tags: Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei, Vegetarisch

1.3 cl Öl		
125 g Zwiebel	fein gehackt	
8.0 Stück Knoblauchzehen	gepresst	
25 g Ingwer	fein gerieben	
10 g Curry		
5.0 TL Kurkuma		
13 g Kreuzkümmel		
900 g rote Linsen		
1.0 Liter Kokosmilch	Entspricht ca. 2.5 Dosen à 400g	
2.5 Liter Wasser		
4.0 TL Salz		
30 g Senfkörner	zum Anrichten	
50 g Koriander	zum Anrichten / eigene Einschätzung	

Dal:

Öl in einer grossen Pfanne erwärmen, Zwiebel ca. 3 Min. andämpfen. Knoblauch und Ingwer begeben, 1 Min. mitdämpfen. Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel begeben, 1-2 Min. fertigdämpfen. Linsen, Kokosmilch und Wasser begeben, aufkochen, salzen, ca. 15 Min. köcheln, bis die Linsen weich sind. Dabei hie und da umrühren.

Anrichten:

Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Senfkörner begeben, zugedeckt 10-15 Min. rösten. Die Senfkörner zum Dahl geben, gut rühren. Dahl sofort servieren.