



Dal

von Helena W.

Mengen für 30 Personen

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

Tags: Vegan, Glutenfrei, Vegetarisch, Laktosefrei

3.9 cl Öl		
375 g Zwiebel	fein gehackt	
24 Stück Knoblauchzehen	gepresst	
75 g Ingwer	fein gerieben	
30 g Curry		
15 TL Kurkuma		
39 g Kreuzkümmel		
2.7 kg rote Linsen		
3 Liter Kokosmilch	Entspricht ca. 2.5 Dosen à 400g	
7.5 Liter Wasser		
12 TL Salz		
90 g Senfkörner	zum Anrichten	
150 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.