

Dal mit Blattspinat von Anna Gugger

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://www.tibits.ch/de/rezepte/detail/warmes-dal-mit-blattspinat>

625 g rote Linsen	Die Linsen im Salzwasser während ca. 8 Minuten kochen, danach abschütten und abtropfen lassen. Die Spinatblätter waschen und grössere Stiel entfernen.
10 EL Öl	
2.5 Stück Knoblauchzehen	
2.5 Stück Zwiebeln	
50 g Ingwer	
5.0 g Kümmel	
5.0 g Garam Masala	
10 g Kurkuma	
5.0 g Koriander	Eine Bratpfanne erhitzen, Öl begeben, die Zwiebel glasig dünsten, Knoblauch, Ingwer und alle Gewürze begeben und 1 Minute anrösten, bis die Mischung zu duften anfängt.
1.25 kg Spinat	Den Spinat begeben und 2-3 Minuten mit dünsten.
1.0 Liter Kokosmilch	
5.0 dl Wasser	Kokosmilch und Wasser dazugeben und unter ständigem Rühren gut mischen.
1.0 Stück Zitronen	Die abgetropften Linsen zum Spinat begeben, mischen und nochmals 5 Minuten fertig kochen. Mit Zitronensaft, Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.