Linsendal (Rote Linsen) von sarahschmid26@...

Mengen für 10 Personen

Quelle: biancazapatka

Gewürze: Kreuzkümel, Kurkuma, Pfeffer, Curry mild, Salz, Koriander, Basilikum

1.0 dl Öl	Kokosöl
250 g Zwiebel	
50 g Ingwer	
6.0 Stück Knoblauchzehen	
20 g Garam Masala	
2.5 TL Kreuzkümmel	als Samen
2.0 TL Kurkuma	
20 g Koriander	
700 g Linsen	Rote Linsen
2.0 Liter Bouillon (flüssig)	
500 g geschälte Tomaten	
6.5 dl Hafermilch	
40 g Zucker	
2 cl Zitronensaft	
1.0 kg Kürbis	
500 g Pastinaken	
300 g Spinat	

Zwiebeln im ÖL anbraten
Knoblauch und Ingwer beigeben und kurz mitbraten
Gewürze beigeben
Linsen und Gemüsebrühe beigeben und aufkochen
15 min. kochen lassen
Tomaten und Kosmilch beigeben und weitere 10 min. kochen lassen.
Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken