

Linsendal (Rote Linsen) von Emil Javor

Mengen für 10 Personen

Quelle: biancazapatka

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

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)	
700 g gehackte Tomaten	
6.5 dl Kokosmilch	
40 g Zucker	
2 cl Zitronensaft	

Zwiebeln im Öl anbraten

Knoblauch und Ingwer begeben und kurz mitbraten

Gewürze begeben

Linsen und Gemüsebrühe begeben und aufkochen

15 min. kochen lassen

Tomaten und Kosmilch begeben und weitere 10 min. kochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken