



# Rote Linsen Dal Rezept

★★★★★

Dieses cremige rote Linsen Dal ist super sämig, herzhaft und außerdem sehr köstlich. Das indische Curry ist in 30 Minuten fertig und eignet sich daher perfekt für ein Abendessen unter der Woche. Dieses rote Linsen-Rezept ist zudem vegan, glutenfrei, gesund und einfach zuzubereiten.

**Gericht**

Hauptspeise

**Land & Region** Indien

**Vorbereitungszeit** 10 Minuten

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

**Arbeitszeit** 30 Minuten

**Portionen** 6

**Kalorien** 302kcal

**Autor** Michaela Vais

## Zutaten

- 300 g trockene rote Linsen
- 1 große Karotte gewürfelt (\*siehe Anmerkungen) (ca. 200 g)
- 1 kleine Paprika
- 1 große Zwiebel gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen gehackt
- 1 gehäufte EL frischer Ingwer gehackt
- 1/2 EL Pflanzenöl
- 720 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 240 ml Kokosmilch aus der Dose (siehe Anmerkungen)
- 1 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Curry Pulver
- 1/2 EL Süßungsmittel nach Wahl
- 1 TL gemahlene Kurkuma Pulver
- 1 TL Paprika
- Meersalz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1/3 TL rote Chiliflocken optional

## Anleitungen

1. Linsen unter fließendem Wasser abspülen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Paprika und Karotte klein schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten anbraten. Ingwer, Knoblauch, Karotte und Paprika hinzufügen.

4. Alle Gewürze, Süßungsmittel, Linsen und Gemüsebrühe (oder Wasser) hinzugeben. Zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Zum Schluss die Kokosmilch dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen oder bis die gewünschte Dicke des Dals erreicht ist.
6. Abschmecken und ggf. mit Salt und Pfeffer nachwürzen.
7. Mit Basmatireis, Kartoffeln oder **Naan (Fladenbrot)** servieren und mit frischen Kräutern garnieren.

## Notizen

### Video vom Rezept

- Anstelle von Karotten können auch Süßkartoffeln oder Kürbis verwendet werden.
- Anstelle von Kokosmilch kann auch jede beliebige Pflanzencreme (wie Sojasahne, Hafercreme usw.) verwendet werden.
- Du kannst auch Pflanzenmilch (z. B. Mandelmilch, Cashewmilch usw.) für eine fettarme/kalorienarme Version verwenden. Meiner Meinung nach schmeckt dieses Curry aber am besten mit Kokosmilch.
- Nährwertangaben gelten für eine von sechs Portionen.

<b>Nutrition Facts</b>	
Rote Linsen Dal Rezept	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 302	Calories from Fat 87
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Fat</b> 9.7g	<b>15%</b>
<b>Carbohydrates</b> 35g	<b>12%</b>
Fiber 8.1g	<b>32%</b>
Sugar 5.8g	<b>6%</b>
<b>Protein</b> 14g	<b>28%</b>
* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.	