



Dhal

Portionen

6-8 Personen

Zutaten

500 gr rote Linsen

1 Dose gehackte Tomaten

250 ml Kokosnussmilch

250 gr frischer Spinat

3 cm Ingwer

3 Stück Knoblauchzehen

2 TL Kurkuma

2 TL Paprikapulver

3 TL Kreuzkümmel

1 TL schwarze Senfsamen

2 Zwiebeln

1 EL Nullkommanull Geflügel Bouillon

2 EL Kokosöl oder Pflanzenöl

1 frische rote Chilischote

Salz



Dhal

Zubereitung

1. Linsen waschen und beiseite legen.
2. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und raspeln. Kokosöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Senfkörner 20 Sekunden lang rösten. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in Kokosöl bei reduzierter Hitze 2-3 Minuten rösten.
3. Gehackte Tomaten, Nullkommanull Bouillon und die Hälfte der Kokosnussmilch hinzugeben. Alles mischen, mit Deckel zudecken und 5 Minuten köcheln lassen.
4. Jetzt die Linsen in den Topf geben. Alles gut vermischen, mit Deckel zudecken und 20-25 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren, damit die Linsen nicht am Boden anbrennen.
5. Zum Schluss mit Salz und der restlichen Kokosnussmilch abschmecken. Spinat waschen, abtropfen lassen und zugeben. Mit frischem Spinat und gehackter roter Chilischote garnieren. Mit frischem Naan oder Pita-Brot servieren.