



# Indisches Linsen-Dal mit leckeren Gewürzen



## Zutaten

### Menge

200 g	Sojajoghurt
1 daumengroßes Stück	Ingwer
1 Prise	Zucker
1 kleines Bund	Koriander
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2	unbehandelte Zitrone
350 g	Basmati-Reis
1 EL	Tomatenmark
2 TL	Koriander, gemahlen
1 kleine	rote Chilischote
1	Knoblauchzehe
1 TL	Kreuzkümmel
300 g	rote Linsen
1 große Prise	Zimt
1 TL	Kurkuma
2 EL	Kokosöl
ca. 1 Liter	Gemüsebrühe
1	Zwiebel

## Rezeptinfo

### Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1754 kJ, 419 kcal, 84,1 g Kohlenhydrate, 17,6 g Eiweiß, 5,6 g Fett, 0 mg Cholesterin, 10 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



## Zubereitung

Ein selbstgemachtes Dal mit Reis und Joghurt ist einfach die perfekte Kombination aus würzigen und frischen Zutaten! Dal ist übrigens ein indisches und pakistanisches Linsengericht, welches mit vielen leckeren Gewürzen zubereitet wird. Für unser veganes Dal haben wir uns für rote Linsen entschieden. Nachdem die Linsen mit der Gemüsebrühe und verschiedenen Gewürzen, wie zum Beispiel Kreuzkümmel, Kurkuma und Zimt, geköchelt haben, muss nur noch abgeschmeckt werden und das Dal ist fertig zum Anrichten. Für unser Dal haben wir uns für ein Topping aus frischem Koriander und veganem Sojajoghurt entschieden. Zusätzlich darf eine Portion gekochter Basmati-Reis zu unserem veganen Dal natürlich auch nicht fehlen! Probieren unser veganes Linsen-Dal unbedingt einmal selber aus! So easy geht's:

### Step 1:

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote ebenfalls in feine Würfel schneiden. Dann das Kokosöl in einer hohen Pfanne oder in einem Wok erhitzen und die Würfel darin anschwitzen. Dann den Ingwer fein reiben und unterrühren. Nun Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Zimt in die Pfanne geben und ebenfalls noch kurz mit anschwitzen. Anschließend alles mit der Brühe ablöschen und die Linsen sowie das Tomatenmark dazugeben. Das Ganze für ca. 15 bis 20 Minuten unter Rühren weich köcheln lassen. Danach das Dal mit frisch gepresstem Zitronensaft, einer Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

### Step 2:

Während die Linsen kochen, kannst du den Reis zubereiten. Dazu den Basmati-Reis so lange waschen, bis das Wasser klar ist. Dann gibst du ihn zusammen mit 700 ml Wasser in einen Topf und bringst alles zum Kochen. Anschließend für ca. 5 Minuten offen köcheln lassen und einmal umrühren. Den Herd danach ausschalten und den Reis zugedeckt noch für ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

### Step 3:

Das fertige Dal zusammen mit dem Reis, einem Klecks Joghurt und etwas gehacktem Koriander bestreut servieren.