

Rotes (indisches) Linsen Dal – vegan



Zutaten für 4 Portionen:

1-2 EL Kokosöl oder Olivenöl*
 2 Zwiebeln gewürfelt
 4 Knoblauchzehen gehackt
 2 TL Ingwer gerieben* (oder mehr nach Geschmack)
 1 TL Kurkuma*, 1 TL Koriander*, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL rotes Paprikapulver*, 1 TL Currypulver*
 300 g rote Linsen*
 780 ml Gemüsebrühe
 250 ml Kokosnussmilch*
 250 ml passierte Tomaten oder gehackte Tomaten (optional)
 Salz* und Pfeffer* nach Geschmack
 2 TL Kokosblütenzucker* und/oder 2-3 EL Limetten- oder Zitronensaft
 Koriander, Sesam*
 Reis*

Zubereitung:

Das Kokosöl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Die gehackten Zwiebeln dazugeben und 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann den Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute anbraten, bis es gut duftet. Zuletzt die Gewürze hinzugeben und einige Sekunden anschwitzen, damit sich die Aromen entfalten. Die Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Dann zur Zwiebelmischung in die Pfanne geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt 8-10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben. Dann Kokosmilch und passierte Tomaten (falls verwendet) hinzufügen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen gar sind. (Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, etwas mehr Brühe oder Kokosmilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist). Mit Salz, Pfeffer, Kokosblütenzucker und Limettensaft abschmecken.

Das Dal mit einem veganen Joghurt, frisch gehackter Petersilie oder Koriander und Sesam* oder einem anderen Topping nach Belieben garnieren. Mit Reis, z.B. Hom Mali Reis*, oder mit veganem Naan oder Aloo Paratha servieren.

Es schmeckt aber auch gut als Füllung für herzhaft Pfannkuchen-, Crêpes- oder Tortilla-Rezepte.

Zutaten mit Sternchen* erhalten Sie im fair.