



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Linsen Dal



Dauer
40 Minuten



Schwierigkeit
einfach



Portionen
3

Zutaten

250 g	Beluga Linsen	1	Knoblauchzehe
100 g	Kokosmilch aus der Dose	1	Zwiebel
250 g	Wasser	1	kleines Stück Ingwer
3 EL	Olivenöl	230 g	Tomaten
½ TL	Meersalz	40 g	Stangensellerie
1 MS	Cayennepfeffer	½ EL	Gemüsebrühe
½ TL	Indische Gewürzmischung	½ TL	Paprikapulver

Beschreibung

Ein leckeres Gericht, das voller Nährstoffe steckt. Das Einweichen der Linsen hilft unserem Körper, die Nährstoffe aus den Linsen besser aufzunehmen. Muss es schnell gehen, kann man das Einweichen aber auch weglassen und die Linsen kochen, bis sie gar sind.

Zubereitung

Linsen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Stangensellerie fein hacken und mit etwas Olivenöl in einem Topf andünsten. Tomaten in Stücke schneiden. Alle weiteren Zutaten dazugeben und für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Mit Meersalz und Cayennepfeffer abschmecken.