

Rezept

LÖFFEL FÜR LÖFFEL LECKER

Cremiges Linsen-Dhal

Nach den üppigen Weihnachts- und Silvester-Schlemmereien ist es Zeit für etwas Leichtes. Unser Soulfood-Vorschlag ist ein cremiges Dhal, das angenehm satt macht und zugleich eine aromatische Geschmacksexplosion ist.

ZUTATEN FÜR

4 PORTIONEN:

- 200 g Linsen
- 50 g Kidneybohnen
- 1 rote Chilischote
- 700 ml Wasser
- 3 Kardamomkapseln
- 3 EL (vegane) Butter/
Margarine
- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 500 g passierte Tomaten
- 6 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 1 EL Garam
Masala
- 1 EL Kreuz-
kümmel
- ½ TL Muskat
- 1 Dose
Kokoscreme
- optional: 1 Bund
Koriander

SO GEHT'S:

1. Linsen und Kidneybohnen waschen, mit 700 ml Wasser und dem Kardamom aufkochen und abgedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Ingwer und Knoblauch zu einer Paste verarbeiten. Die Zwiebel möglichst klein hacken und in 2 EL Butter und 1 EL Kokosöl anbraten, bis sie gebräunt ist. Dann die Paste hinzufügen und weiterbraten.
3. Garam Masala, Muskat und Kreuzkümmel hinzufügen und mit braten, bis eine dunkelbraune Masse entstanden ist. Diese mit den Tomaten ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Linsen, Bohnen und Kardamom abgießen, zu der Gewürzmasse geben und alles zusammen ca. 40 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Gelegentlich rühren, um ein Ansetzen zu verhindern.
5. Zuletzt die Kokoscreme und den letzten Esslöffel Butter unterrühren. Dhal auf Wunsch mit gehacktem Koriander bestreuen und mit Reis oder Naan-Brot servieren.

FOOD

